

رُوحانی ڈائجسٹ

ستمبر ۲۰۱۲ء

دنیا کی مثال آخرت کے سامنے اس طرح ہے کہ کوئی آدمی اپنی انگلی سمندر میں ڈال دے اور پھر نکال کر دیکھے کہ وہ کتنا پانی اپنے ساتھ لاتی ہے۔ (حدیث)

اسے پرچہ بندہ کو خدا تک لے جانا ہے
اور بندہ کو خدا سے ملانا ہے

PDFBOOKSFREE.PK

اجتماعی افلاس ہمارا مقتدر نہیں.....
یہ گزشتہ 6 عشروں میں کی گئیں ہماری اجتماعی غلطیوں کا شاخسانہ ہے!
جمیل احمد خان.....21

سریخ تک۔ انسانی رسائی

مصرین کے مطابق سائنس دانوں کو امید ہے کہ وہ سریخ پر زندگی کے آثار دریافت کر لیں گے اور جلد ہی اس سریخ سیارے کو سرسبز بنا کر انسان کے رہنے کے قابل بنا دیں گے۔

حمزہ اعجاز.....57

گھر آپ کی جنت.....

بعض خواتین یہ سمجھتی ہیں کہ گھر کی خوبصورتی آرائشی اشیاء پر منگے پردوں، فرنیچر اور دیگر سامان آرائش پر منحصر ہے۔ اسی لیے جب یہ اسباب مہیا نہیں ہوتے تو اسے جواز بنا کر وہ چھوڑ پن کا مظاہرہ کرنے لگتی ہیں.....

ثمین فاطمہ.....65

کیا آپ ایک دوسرے کو برداشت کر سکتے ہیں.....

میاں بیوی کا رشتہ دلچسپ اور عجیب و غریب ہوتا ہے لیکن اس رشتے کو بہت احتیاط اور سمجھداری سے نبھانا ہر کسی کے بس کی بات نہیں۔

سعیدہ عمران.....59

آئیے مراقبہ کرتے ہیں!

مراقبہ نہ صرف ذہنی سکون اور یکسوئی حاصل کرنے کے لیے بہت مفید ہے بلکہ یہ صحت اور حُسن کا محافظ بھی ہے۔ مراقبہ کا ایک بڑا فائدہ یہ ہے کہ اس کی وجہ سے آدمی فطرت سے قربت محسوس کرتا ہے....

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی.....41

سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات.....

سلسلہ عظیمیہ کا طرز تربیت:

روحانی علوم کی مبادیات سے آگہی فراہم کرنے کے لیے لیکچرز....
روحانی ڈائجسٹ کے علم دوست قارئین کے لیے

❖❖❖.....45





تورانی

ارشاد باری تعالیٰ ہے: اور دنیا کی یہ زندگانی تو محض کھیل تماشہ ہے، البتہ آخرت کے گھر کی زندگی ہی حقیقی زندگی ہے، کاش! یہ جانتے ہوتے۔ (سورہ عنکبوت: 64) اور دنیاوی زندگانی تو کچھ بھی نہیں بجز لہو و لعب کے، اور دار آخرت متقیوں کے لئے بہتر ہے، کیا تم سوچتے سمجھتے نہیں۔ (سورہ انعام: 32)

مال اور بیٹے تو دنیا کی زندگی کی (رونق و) زینت ہیں اور نیکیاں جو باقی رہنے والی ہیں وہ ثواب کے لحاظ سے تمہارے پروردگار کے ہاں بہت اچھی اور امید کے لحاظ سے بہت بہتر ہیں۔ (سورہ کہف: 46)

دنیا کی زندگی کی مثال مینہ کی سی ہے کہ ہم نے اس کو آسمان سے برسایا۔ پھر اس کے ساتھ سبزہ جسے آدمی اور جانور کھاتے ہیں مل کر نکلا یہاں تک کہ زمین سبزے سے خوشنما اور آراستہ ہو گئی۔ اور زمین والوں نے خیال کیا کہ وہ اس پر پوری دسترس رکھتے ہیں۔ ناگہاں رات کو یا دن کو ہمارا حکم آپہنچا تو ہم نے اس کو کاٹ (کر ایسا کر) ڈالا کہ گویا کل وہاں کچھ تھا ہی نہیں۔ (سورہ یونس: 24) یہ تو دنیا کی زندگی میں مست ہو گئے حالانکہ دنیا آخرت کے مقابلے میں نہایت حقیر پونجی ہے۔ (سورہ رعد: 26)

کیا تم آخرت کے عوض دنیا کی زندگانی پر ہی ریحہ گئے ہو، سنو! دنیا کی زندگی تو آخرت کے مقابلے میں یونہی سی ہے۔ (سورہ توبہ: 38) اور دنیا کی زندگی تو دھوکے کا سامان ہے۔ (سورہ آل عمران: 185)

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

آخرت کے مقابلے میں دنیا کی مثال ایسے ہے جیسے تم سے کوئی شخص اپنی انگلی سمندر میں ڈبوئے تو پھر دیکھو کہ وہ کتنا پانی اپنے ساتھ لاتی ہے۔ (صحیح مسلم) رسول اللہ ﷺ فرماتے ہیں:

دنیا سے میرا بھلا کیا نالہ! میری اور دنیا کی مثال تو بس ایسی ہے جیسے کوئی مسافر کسی درخت کی چھاؤں میں گرمیوں کی کوئی دوپہر گزارنے بیٹھ جائے۔ وہ کوئی پل آرام کرے گا تو پھر اٹھ کر چل دے گا!۔ (مسند احمد) ترمذی میں سہل بن عبد اللہ کی روایت میں رسول اللہ ﷺ فرماتے ہیں:

یہ دنیا اللہ کی نگاہ میں مچھر کے برابر بھی وزن رکھتی تو کافر کو اس دنیا سے وہ پانی کا ایک گھونٹ بھی نصیب نہ ہونے دیتا۔ (ترمذی)

ترمذی میں ان ہی کی ایک روایت یوں آئی ہے کہ: میں رسول اللہ ﷺ کا ہم رکاب تھا کہ آپ ﷺ نے ایک مردہ بکری کے پاس ہمیں روک لیا۔ فرمایا:

کیا تم اسے دیکھ رہے ہو۔ یہ اپنے مالکوں کی نظر میں کتنی بے کار اور بے وقعت ہوئی کہ وہ اسے یوں پھینک گئے.... صحابہ کرام نے عرض کی: اللہ کے رسول ﷺ یہ بے قیمت تھی تو گھر والوں نے یوں پھینک دی۔ تب آپ ﷺ نے فرمایا: تو پھر سنو دنیا اللہ کی نظر میں اس سے بھی زیادہ بے وقعت ہے جتنی اس گھر والوں کے لیے یہ مردہ بکری۔ (ترمذی)

تورانی



گئے.... صحابہ کرام نے عرض کی: اللہ کے رسول ﷺ یہ بے قیمت تھی تو گھر والوں نے یوں پھینک دی۔ تب آپ ﷺ نے فرمایا: تو پھر سنو دنیا اللہ کی نظر میں اس سے بھی زیادہ بے وقعت ہے جتنی اس گھر والوں کے لیے یہ مردہ بکری۔ (ترمذی)

صَلَاتُ عِيسَى



انسان کی تمام ضروریات کے واحد کفیل اللہ تعالیٰ ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے وعدہ کیا ہے کہ وہ رازق ہیں۔ وہ بہر حال رزق پہنچاتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ اپنی مرضی سے پیدا کرتے ہیں، جب تک وہ چاہتے ہیں آدمی زندہ رہتا ہے اور جب وہ نہیں چاہتے تو آدمی سیکنڈ کے ہزاروں حصے میں بھی زندہ نہیں رہ سکتا، لیکن بہت عجیب بات ہے کہ آدمی یہ سمجھ رہا ہے کہ میں اپنے اختیار سے زندہ ہوں اور معاشی سلسلہ میرے اپنے اختیار سے قائم ہے۔

اسی موضوع پر گفتگو کے دوران ایک مرتبہ حضور قلندر بابا اولیاءؒ نے فرمایا:

کسان جب کھیتی کا نٹا ہے تو جھاڑو سے ایک ایک دانہ سمیٹ لیتا ہے اور جو دانے خراب ہو جاتے ہیں یا گھن کھائے ہوئے ہوتے ہیں ان کو بھی اکٹھا کر کے جانوروں کے آگے ڈال دیتا ہے۔ جس زمین پر گہیوں بالوں سے علیحدہ کر کے صاف کیا جاتا ہے وہاں اگر آپ تلاش کریں مشکل سے چند دانے نظر آئیں گے لیکن ہم دیکھتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ کی مخلوق پرندے اربوں اور کھربوں کی تعداد میں دانہ چگتے ہیں۔ ان کی غذا ہی دانہ ہے تو یہ معمہ حل نہیں ہوتا کہ کسان تو ایک دانہ نہیں چھوڑتا، ان پرندوں کے لیے کوئی مخصوص کاشت نہیں ہوتی پھر یہ پرندے کہاں سے کھاتے ہیں۔ حضور قلندر بابا اولیاءؒ نے اپنی بات جاری رکھتے ہوئے فرمایا کہ

پرندوں کا غول جب زمین پر اس ارادے سے اترتا ہے کہ ہمیں یہاں دانہ چگنا ہے، اس سے پہلے کہ ان کے بچے زمین پر لگیں قدرت وہاں دانہ پیدا کر دیتی ہے۔ اگر پرندوں کی غذا کا دارومدار حضرت انسان یعنی کسان پر ہوتا تو سارے پرندے بھوک سے مر جاتے۔

دوسری مثال حضور بابا صاحبؒ نے یہ ارشاد فرمائی کہ چوپائے بہر حال انسانوں سے بہت بڑی تعداد میں زمین پر موجود ہیں۔ بظاہر وہ زمین پر اُگی ہوئی گھاس کھاتے ہیں، درختوں کے پتے چرتے ہیں لیکن جس مقدار میں گھاس اور درختوں کے پتے وہ کھاتے ہیں زمین پر کوئی درخت نہیں رہنا چاہیے۔ قدرت ان کی غذا کی ضرورت پوری کرنے کے لیے اتنی بھاری تعداد میں درخت اور گھاس پیدا کرتی ہے کہ چرندے سیر ہو کر کھاتے رہتے ہیں۔ گھاس اور پتوں میں کمی واقع نہیں ہوتی، یہ ان درختوں اور گھاس کا تذکرہ ہے جس میں انسان کا کوئی تصرف نہیں ہے قدرت اپنی مرضی سے پیدا کرتی ہے۔ اپنی مرضی سے درختوں کی پرورش کرتی ہے اور اپنی مرضی سے انہیں سرسبز و شاداب رکھتی ہے۔

یہ اللہ تعالیٰ کی نشانیاں ہیں جو زمین پر پھیلی ہوئی ہیں۔ ہر انسان کی زندگی میں دو چار واقعات ایسے ضرور پیش آتے ہیں جس کی وجہ کوئی عملی، عقلی، سائنسی تو جیبہ پیش نہیں کر سکتا۔ انہونی باتیں ہوتی رہتی ہیں، آدمی اتفاق کہہ کر گزرتا رہتا ہے حالانکہ کائنات میں کسی اتفاق، کسی حادثہ کو کوئی دخل نہیں ہے۔ استغناء اور یقین میں جو بنیادی باتیں ہیں، وہ یہ ہیں کہ انسانی زندگی میں ایسے واقعات پے درپے صادر ہوتے ہیں جن واقعات کی وہ کوئی تو جیبہ پیش نہ کر سکے اور نہ ہی ان واقعات کے صدور میں اس کی کوئی عملی جدوجہد اور کوشش شامل ہو۔ غور طلب بات ہے کہ ماں کے پیٹ میں بچہ غذا حاصل کرتا ہے اور اس غذا سے مسلسل اور متواتر اعتدال کے ساتھ توازن کے ساتھ پرورش پاتا رہتا ہے۔

یہاں یہ بات بھی عجیب ہے کہ بچے کو غذا پہنچانے کا جو ذریعہ ہے یعنی ماں، اس ذریعے کو

بھی غذا پہنچانے میں کوئی ذاتی اختیار حاصل نہیں ہے۔

بچے کی پیدائش کے بعد بچے کو غذا فراہم کرنے کا طریقہ یکسر بدل جاتا ہے۔ وہی خون جو بچے کو ماں کے پیٹ میں براہ راست منتقل ہو رہا ہے اب دوسرا صاف شفاف طریقہ اختیار کرتا ہے اور یہی خون ماں کے سینے میں بہترین دودھ بن جاتا ہے۔ یہ بات پھر اپنی جگہ اہم ہے کہ خون دودھ کیسے بنا، کس نے بنایا، اس میں آدمی کا کون سا اختیار کام کر رہا ہے۔

اس کے بعد بچے دودھ کی منزل سے ذرا آگے بڑھتا ہے تو اسے دودھ کی مناسبت سے کچھ بھاری غذاؤں کی ضرورت پیش آتی ہے۔ ان بھاری غذاؤں کو چبانے اور پینے کے لیے قدرت دانت فراہم کرتی ہے۔ دنیا میں کون سا ایسا علم ہے، ایسی کون سی سائنس ہے، ایسا کون سا بندہ ہے جو اپنے ارادے اور اختیار کے ساتھ ایسا کر سکے۔ جیسے جیسے بچے کی نشوونما بڑھتی ہے اور بچے کے جسمانی نظام کو بھاری اور قوت بخش غذاؤں کی ضرورت پیش آتی ہے، اس کی آنتیں، معدہ اور دوسرے اعضاء اسی مناسبت سے کام کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ عقل و شعور کے پاس ایسا کون سا علم ہے جس علم کی بنیاد پر وہ اللہ تعالیٰ کی بنائی ہوئی مشین کی نقالی کر سکے یعنی وہ آنتیں بنا دے، معدہ بنا دے، دل پھیپھڑے تخلیق کر دے۔ چونکہ غذاؤں میں کثافت ہے اور یہ غذائیں وہ غذائیں نہیں ہیں جن غذاؤں کو اللہ تعالیٰ نے لطیف کہا ہے تو ان غذاؤں سے نکلی ہوئی کثافت کے اخراج کا بھی اہتمام ہے۔ آدمی اگر اپنے اندر خود اپنی مشین کا معائنہ کرے تو اس پر بات پوری طرح واضح ہو جاتی ہے کہ انسانی زندگی میں انسانی اختیار کو اور انسانی علم کو کوئی دخل نہیں ہے۔

بنیادی ضروریات میں سب سے اہم پانی، ہوا، دھوپ، چاند کی چاندنی شامل ہیں۔ اگر انسان اپنی ضروریات کا خود کفیل ہے تو اس کے پاس ایسی کون سی طاقت ہے، ایسا کون سا علم ہے کہ وہ دھوپ کو حاصل کر سکے، پانی کو حاصل کر سکے۔

زمین کے اندر اگر پانی کے سوتے خشک ہو جائیں تو انسان کے پاس ایسا کون سا علم ہے، طاقت ہے، عقل ہے کہ وہ زمین کے اندر پانی کی نہریں جاری کر دے۔ یہی حال ہوا کا ہے، ہوا اگر بند ہو جائے، اللہ تعالیٰ کا نظام، وہ نظام جو ہوا کو تخلیق کرتا ہے اور ہوا کو گردش میں رکھتا ہے اس بات سے انکار کر دے کہ ہوا کو گردش نہیں دینی تو زمین پر موجود اربوں کھربوں مخلوق تباہ ہو جائے گی، برباد ہو جائے گی۔

یہ کیسی بے عقلی اور ستم ظریفی ہے کہ بنیادی ضروریات کا جب تذکرہ آتا ہے تو ہم کہتے ہیں کہ ہمارا اس پر کوئی اختیار نہیں ہے اور جب روٹی، کپڑے اور مکان کا تذکرہ آتا ہے تو ہم کہتے ہیں کہ اگر ہم اپنا اختیار استعمال نہ کریں تو یہ چیزیں ہمیں کیسے فراہم ہوں گی۔ ان معروضات سے منشاء یہ ہرگز نہیں ہے کہ انسان یہ سمجھ کر کہ میں بے اختیار ہوں ہاتھ پیر توڑ کر بیٹھ رہے، اس کے اعضاء منجمد ہو جائیں.. منشاء صرف یہ ہے کہ زندگی میں ہر عمل اور ہر حرکت کو منجانب اللہ سمجھا جائے۔ جدوجہد اور کوشش اس لیے ضروری ہے کہ اعضاء منجمد نہ ہو جائیں، آدمی اپنا جہد نہ ہو جائیں۔

آدمی جس مناسبت سے جدوجہد کرتا ہے، جس مناسبت سے عملی اقدامات کرتا ہے، بے شک اسے وسائل بھی اسی مناسبت سے نصیب ہوتے ہیں، لیکن اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ قانون قدرت پر اسے دسترس حاصل ہو گئی ہے۔ قانون یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے انسان کے لیے زمین، آسمان اور زمین کے اندر جو کچھ ہے سب کا سب مسخر کر دیا ہے۔ طریقہ یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ کی اس تسخیر کو صرف اور صرف مادی حدود میں استعمال کیا جائے اور دسرا حسن طریقہ یہ ہے کہ وسائل کو اس لیے استعمال کیا جائے کہ اللہ تعالیٰ نے یہ تمام وسائل انسان کے لیے پیدا کیے ہیں۔





آئیے آج کی نشست میں ہم اپنی قوم کی بعض صفات کا جائزہ لیں۔

ہم سب جانتے ہیں کہ مالی اعتبار سے پاکستان کا شمار کم آمدنی والے ممالک میں ہوتا ہے۔

پاکستانی قوم کو کئی بنیادی مسائل درپیش ہیں۔ تعلیم کی کمی ہے، صحت کی سہولیات نہایت درجہ کم ہیں۔ سرکاری اور نجی اداروں میں ڈسپلن اور عوام کی خدمت کے جذبوں کا فقدان ہے۔ مگر ان سب دشواریوں اور رکاوٹوں کے باوجود پاکستانی قوم کے بے شمار باہمت افراد نے دنیا میں نہایت اعلیٰ مقام حاصل کیا۔

ہمارے ملک میں زندگی کے کسی بھی شعبہ کی تعلیم و تربیت کے لئے وافر وسائل میسر نہیں ہیں، اس کے باوجود کون سا میدان ایسا ہے جس میں ہمارے لوگوں نے نہایت اعلیٰ کامیابیاں حاصل نہیں کیں۔ کھیلوں کے شعبہ کو لیجئے۔ گلی محلے میں ٹوٹے پٹوں اور کھردری گیند سے کھیل کا آغاز کرنے والے جب پاکستان کی نمائندگی کرنے آئے تو دنیا سے اپنی عظمت تسلیم کروائی۔ ہم نے ہاکی کھیلی تو ایشین چیمپئن، عالمی چیمپئن اور اولمپک چیمپئن بنے۔ کرکٹ کھیلی تو ورلڈ چیمپئن بنے۔ اسکاٹش کھیلی تو عالمی چیمپئن بننے رہنے کی تاریخ رقم کر ڈالی۔ اسنو کر کھیلنے گئے تو بھی عالمی چیمپئن کا اعزاز لے کر وطن واپس آئے۔ وطن کو دفاع کے لئے ضرورت پڑی تو ایک غریب قوم نے اسی قوت بن کر دشمن کے عزائم کو لگام دے ڈالی۔ فنون لطیفہ کے شعبہ میں آئے تو مہدی حسن، نصرت فتح علی خان جیسے ہیروے دنیا کو دیئے۔ خدمتِ خلق کے شعبہ میں آئے تو عبدالستار ایدھی اور عمران خان جیسے لوگوں کے کارناموں پر دنیا بھر سے ستائش و وصول کی۔ تعلیم کے شعبہ میں آئے تو حکیم محمد سعید، ملک معراج خالد، ڈاکٹر عطاء الرحمن جیسے جوہر سے دنیا بھر کو فیضیاب کیا۔

آئیے ایک چھوٹا سا تقابلی جائزہ لیتے ہیں.....

اسلامی ائمہ میں عرب ممالک خاص طور پر سعودی عرب، کویت، متحدہ عرب امارات وغیرہ تیل کی دولت سے مالا مال ہیں۔ ان تمام ممالک میں قبائل سے جنون کی حد تک لگاؤ پایا جاتا ہے۔ ان ممالک کی اپنی قبائل ٹیمیں بھی ہیں۔ ظاہر ہے کہ ان ٹیموں کی تربیت کے لئے بے تحاشہ وسائل بھی فراہم کیے گئے ہوں گے۔ لیکن ان قوموں نے زبردست وسائل ہونے کے باوجود آج تک عالمی سطح پر

قبائل کا کوئی نامور کھلاڑی پیدا نہیں کیا۔ جب کہ ہماری قوم نے نہایت محدود وسائل سے تربیت فراہم کر کے دنیا کو ظہیر عباس، میاں داؤد، عمران خان، وسیم اکرم، اصلاح الدین، سنج اللہ، محمد یوسف، جہانگیر خان، جان شیر خان جیسے عظیم کھلاڑی دیئے۔ ہم پاکستانیوں کی اپنے وطن سے محبت کا حال بھی عجیب ہے۔ ہماری حب الوطنی کے شاندار مظاہرے دیکھنے کے لیے ایک موقع کھیلوں کے مقابلے بھی ہیں۔ خاص طور پر جب ہماری ٹیم کا مقابلہ بھارت کی ٹیم کے ساتھ ہو رہا ہو۔ اگر پاکستان اور بھارت کا کرکٹ میچ ہو رہا ہو تو ہمارا جذبہ جہالوٹنی نہایت اعلیٰ درجوں پر ہوتا ہے۔ ایسے موقع پر ہر پاکستانی اپنی ٹیم کو جیتنا ہوا دیکھنا چاہتا ہے۔ پاکستانی ٹیم بھارت سے جیت جائے تو ہماری خوشی دیدنی ہوتی ہے۔ ہم فتح کا جشن مناتے ہیں۔ ایک دوسرے کو مبارکباد دیتے ہیں۔ خوشی میں ریلیاں نکالتے ہیں۔ مٹھائیاں بانٹتے ہیں۔ مگر کھیل آخر کھیل ہے اگر کبھی پاکستانی ٹیم بھارتی ٹیم سے ہار جائے تو ہمارے ملک کے ہر شہر، ہر قصبہ اور ہر گاؤں میں آوازیں چھائی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔ اس معاملہ میں پوری قوم ایک ہی طرح سوچتی ہے۔ طالب علم، کسان، تاجر، صنعتکار، گھریلو خواتین، مرد و عورت غرض ہر پاکستانی بھارتی ٹیم سے مقابلہ کے وقت جذبہ حب الوطنی سے پوری طرح سرشار ہوتا ہے۔

لیکن بڑی عجیب بات یہ ہے کہ زندگی کے دوسرے کئی شعبوں میں اس شدت سے جذبہ حب الوطنی کی موجودگی محسوس نہیں ہوتی، جس شدت سے کھیلوں کے مقابلہ کے وقت ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر ایک پاکستانی تاجر جو اپنی کرکٹ ٹیم کی کامیابی کے لئے بے حد جذباتی نظر آتا ہے، اپنی عملی زندگی میں اس شدت کی حب الوطنی کا مظاہرہ نہیں کرتا۔ کھیل کے میدان میں تو اس کا رول محض ایک تماشائی کا ہے، جب کہ عملی زندگی میں وہ خود ایک ایسا کھلاڑی ہے، جس کی پرفارمنس پر قوم کی کامیابی کا انحصار ہے۔ کچھ تاجر جب بیرون ملک انیسپورٹ کرتے ہیں تو کبھی تو مال دکھائے گئے سٹیبل سے کم معیار کا ہوتا ہے یا کبھی مقدار میں کم ہوتا ہے۔ سوال یہ ہے کہ اپنے چھوٹے سے منافع کے لئے دوسری قوم سے بڑھادی کرتے وقت اس تاجر کا جذبہ حب الوطنی کہاں جا کر سو جاتا ہے؟ ہم اپنی ٹیم کے کھلاڑیوں کے بارے میں تو یہ سمجھتے ہیں کہ انہیں گراؤنڈ میں اور گراؤنڈ سے باہر ہمیشہ اپنی قومی ذمہ داریوں کا احساس رہنا چاہیے۔ لیکن ہم میں سے کئی لوگ خود اپنی انفرادی زندگی میں قومی ذمہ داریوں اور جوہد ہی سے خود کو بالاتر سمجھتے ہیں۔ وطن کی تعمیر و ترقی اور ایک بہتر و منظم معاشرہ کی تشکیل ہم سب کی مشترکہ ذمہ داری ہے۔ اس حوالہ سے زندگی ایک جہد مسلسل کا نام ہے۔ یہ جدوجہد نا صرف اپنی روزی روزی کمانے کے لئے ہے۔ بلکہ بہتر رویوں اور پاکستانی معاشرہ میں اعلیٰ اقدار کی تشکیل اور فروغ کے لئے بھی ہونی چاہیے۔

معاشرتی زندگی میں بھی پاکستانی قوم کے متنوع مزاج اور صفات کا مظاہرہ جگہ جگہ دیکھا جاسکتا ہے۔ ایک طرف ہماری قوم کے چند افراد نے دوسروں کا خیال رکھنے اور خدمتِ خلق کے حوالے سے بے مثال کارنامے سرانجام دیئے۔ عبدالستار ایدھی نے بے سہارا لوگوں کے لئے پاکستان میں خدمتِ خلق کا ایسا نیٹ ورک قائم کر دیا جس کی دنیا بھر میں مثال نہیں ملتی۔ عمران خان غریب لوگوں کو کینسر کے علاج کے لئے، جنرل جہانداد خان نے آنکھوں کے امراض کے لئے، میاں

پر ویزنے ہسپتال میں داخل مریضوں کی میزبانی کے لئے اور کئی دوسرے درد مند پاکستانیوں نے دیگر شعبوں میں وطن کے لیے شاندار خدمات سر انجام دیں تو دوسری طرف یہ بھی ہمارا شاہدہ ہے کہ کوئی شخص سڑک پر زخمی پڑا ہوا ہوتا ہے اور وہاں سے گاڑیوں میں گزرنے والے اسے نظر انداز کر کے آگے بڑھ جاتے ہیں۔ ہم میں سے بعض لوگ بزرگوں کے مزارات پر تو بڑی بڑی رقوموں کے لنگر تقسیم کر دیتے ہیں لیکن اپنے قریبی عزیزوں اور پڑوسیوں کی مدد کو نہیں آتے۔ ایک غور طلب امر یہ بھی ہے کہ پاکستانیوں کا شمار دنیا میں سب سے زیادہ خیرات و عطیات کرنے والی قوموں میں ہوتا ہے لیکن اس کے باوجود ہمارے ملک میں غربت کے سفاکانہ مظاہرے عام ہیں۔ یہ بڑا عجیب تضاد ہے۔ جس کا مظاہرہ ہمارے معاشرہ میں آئے دن ہوتا رہتا ہے۔

مذہبی حوالے سے بھی اپنے معاشرہ کا مطالعہ دلچسپی سے خالی نہیں ہے۔

اسلام دینِ فطرت ہے۔ اللہ تعالیٰ کے آخری نبی حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر اللہ کی آخری کتاب قرآن کا نزول ہوا۔ آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام نے قرآن پر مکمل طور پر عمل کر کے رہتی دنیا تک کے لئے ایک نہایت شاندار قابل تقلید نمونہ فراہم کر دیا۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی تعلیمات نوع انسانی کو فلاح اور کامرانی عطا کرتی ہیں۔ یہ تعلیمات اللہ کی نشانیوں میں تفکر اور ریسرچ کی ترغیب دیتی ہیں۔ علم کے حصول کو لازم قرار دیتی ہیں۔ حکمرانوں کو عوام کے حقوق کا پابند بناتی ہیں تو عوام کو اولوالامر کا پابند کر کے حکومت اور عوام کے درمیان اعتماد اور تعاون کا راستہ فراہم کرتی ہیں۔ ان تعلیمات کی بدولت معاشرہ کو نظم و ضبط ملتا ہے۔ گھر، محلہ، شہر، مملکت ہر جگہ لوگوں کے حقوق محفوظ ہوتے ہیں۔ مملکت کی اکثریتی آبادی اور اقلیتی آبادی کو تحفظ اور یکساں بنیادی حقوق فراہم ہوتے ہیں۔ تعاون اور خیر خواہی پر مشتمل جذبات پروان چڑھتے ہیں۔ حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی تعلیمات کے ذریعہ انسان حقوق اللہ اور حقوق العباد سے آگاہی حاصل کرتا ہے، اسے یہ بھی علم ہوتا ہے کہ حقوق العباد کی ادائیگی کس قدر ضروری ہے۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی تعلیمات اللہ تعالیٰ کی عبادت کے طریقہ دکھاتی ہیں، ساتھ ہی انسانوں کے مابین معاملات کی درست انجام دہی کا حکم دیتی ہیں۔

لیکن ہمارا حال کیا ہے؟.... ہم میں سے بہت سے لوگوں نے اسلام کو پوری زندگی پر ایک مکمل ضابطہ حیات کے طور پر نافذ کرنے کے بجائے مخصوص ظاہری وضع قطع سے منسلک کر دیا ہے۔ بعض لوگوں کا تو سارا زور محض ظاہری وضع قطع پر ہے۔ ان کی جانب سے قرآن پاک میں درج سینکڑوں احکامات کی تعمیل اور بطور خاص معاملات کی درستگی کے لئے کوئی تبلیغ، کوئی کوشش نظر نہیں آتی۔ بعض مذہبی لیڈر پاکستانی معاشرہ کی اصلاح کا حل یہ تجویز کرتے ہیں کہ اسمبلی میں کسی بل یا حکومتی آرڈر کے ذریعہ نفاذِ اسلام کا کام کر لیا جائے۔ ان کے خیال میں ایسا کر لینے سے ملک کے تمام مسائل حل ہو جائیں گے۔

اب یہاں اس بات کا جائزہ لینا بھی ضروری ہے کہ محض قوانین کے نفاذ سے ہی مطلوبہ درجہ تک اصلاح ہو سکتی ہے۔

کیا ملاوٹ کے خلاف ہمارے ملک میں قوانین موجود نہیں ہیں؟..... ان قوانین کی موجودگی نے اس معاشرہ کو ملاوٹ سے پاک کر دیا ہے؟.... رشوت کے خلاف قوانین موجود نہیں ہیں؟.... لیکن کیا ان قوانین کے باوجود ملک میں رشوت کا بازار گرم نہیں ہے؟.... یہ بات ہمیشہ ذہن نشین رہنی چاہیے کہ محض کسی قانون کا نفاذ معاشرہ کی اصلاح کا سبب نہیں بن سکتا۔

کفار مکہ نے ایک مرتبہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو پیشکش کی کہ ہم آپ کو اپنا حکمران تسلیم کر لینے کے لئے تیار ہیں۔ اگر محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم یہ پیشکش قبول فرمالیے تو آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم معاشرہ پر اپنے قوانین نافذ کروا سکتے تھے لیکن آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے یہ پیشکش قبول نہیں کی تھی۔

اصلاح احوال کے لئے نفوذ کی اعلیٰ ترین صلاحیت حاصل ہونے بغیر محض کسی قانون کے نفاذ سے معاشرہ کے اعتقادات اور حالت میں تبدیلی لانا ممکن نہیں ہے۔

ہمارے قومی مسائل کا بنیادی سبب یہ ہے کہ ہم میں سے اکثر محض زبان سے اللہ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا نام لیتے ہیں۔ لیکن ہم نے اپنی عملی زندگی میں قرآنی احکامات کے عملی نفاذ سے لاتعلقی اختیار کر رکھی ہے۔ پاکستان مملکتِ خدا داد ہے۔ اس ملک کو اللہ تعالیٰ نے بے شمار وسائل سے نوازا ہے۔ پاکستانی قوم دنیا کی ایک نہایت باصلاحیت قوم ہے۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ اس قوم کی صلاحیتوں سے ٹھیک طرح کام لیا جائے۔ پاکستانی قوم کی اعلیٰ تربیت اور اصلاح کے لئے جس قسم کا پروگرام درکار ہے وہ ہمیں صرف اور صرف قرآن پاک اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی تعلیمات سے مل سکتا ہے۔

ہمارا فرض ہے کہ ہم اپنے ملک و قوم کی تعمیر و ترقی اور اصلاح احوال کے لیے قرآن پاک کی آیات کو اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی تعلیمات کو صحیح طور پر سمجھنے کی کوشش کریں۔ قرآن پر عمل انسان کی انفرادی اور اجتماعی زندگی کو آسان، خوشحال اور محفوظ بناتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کا وعدہ ہے۔

ترجمہ: لوگوں! تمہارے پاس تمہارے رب کی طرف سے روشن دلیل آچکی ہے اور ہم نے تمہاری طرف ایسی روشنی بھیج دی ہے جو صاف صاف راستہ دکھانے والی ہے۔ اب جو لوگ اللہ کی بات مان لیں گے اور اس کی پناہ وھونٹیں گے، ان کو اللہ اپنی رحمت اور اپنے فضل و کرم کے دامن میں لے لے گا اور اپنی طرف آنے کا سیدھا راستہ ان کو دکھائے گا۔

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ
اَلْکُبْرُوْقَاتِ یُوْسُفَ عَظِیْمِ

اجتماعی افلاس ہمارا مقدر نہیں!

یہ گزشتہ عشروں میں کی گئیں ہماری
اجتماعی غلطیوں کا شاخسانہ ہے!

پاکستان کا
وسیع و عریض
خطہ قدرتی حسن
اور معدنی دولت سے
مالامال ہے۔ برقانی چوٹیوں
سے سرفراز کہسار، سرسبز
وادیاں، چشمے، دریا، جمیلیں،

نویں، ایران 10600 ڈالر کے ساتھ دسویں، تیونس
9400 ڈالر کے ساتھ گیارہویں، الجزائر 7300 ڈالر کے
ساتھ بارہویں، مصر 6200 ڈالر کے ساتھ تیرہویں، اردن
5400 ڈالر کے ساتھ چودھویں، شام 4800 ڈالر کے

ساتھ پندرہویں، انڈونیشیا 4200 ڈالر
کے ساتھ سولہویں، عراق 3800 ڈالر

کے ساتھ سترہویں، یمن 2700 ڈالر کے ساتھ
اٹھارہویں، پاکستان 2500 ڈالر کے ساتھ انیسویں،
سوڈان 2300 ڈالر کے ساتھ بیسویں جبکہ بنگلہ دیش
1700 ڈالر فی کس سالانہ آمدنی کے اعتبار سے
ایسویں نمبر پر ہے۔

پاکستان میں جاری شبِ غربت کا یہ عالم ہے کہ
6 عشرے گزر جانے بعد بھی شرحِ خواندگی 60 فیصد سے
کم ہے۔ ایک جائزہ کے مطابق غربت کے باعث تقریباً
70 فیصد بچے پرائمری اسکولوں میں داخلہ لیتے ہیں،

جن میں سے صرف 30 فیصد ہائی سکول کے
درجہ تک رسائی حاصل کر پاتے ہیں۔ اس کا
مطلب یہ ہے کہ

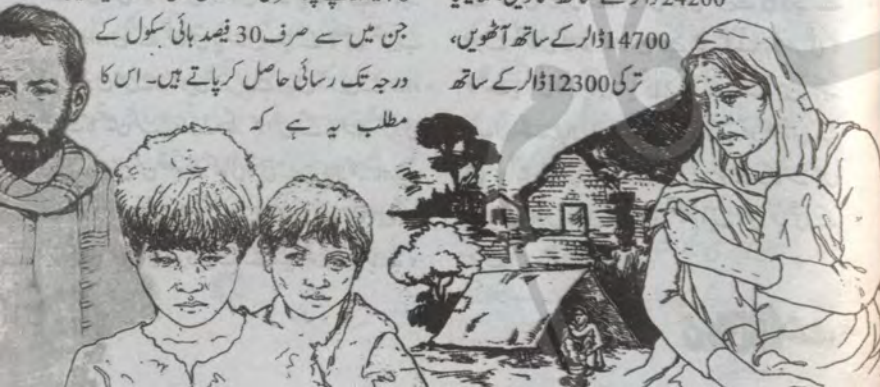
میدان، سمندر شہر قصبے اور دیہات ہمیں
مسلحہ خوشحالی کا پیمانہ دے رہے ہیں۔ لیکن مقتدر طبقے کی
عاقبت ناندیشی اور بے رحمی کے باعث آزادی کو چھ
دہائیاں گزرنے کے باوجود آج بھی وطن عزیز کے
کر دڑوں افراد خطِ افلاس سے نیچے زندگی گزار رہے ہیں۔

عالمی ادارے فوربز کی ایک
رپورٹ جو فروری 2012ء میں

منظر عام پر آئی تھی، کے مطابق قطر دنیا کے امیر ترین
مسلمان ممالک میں سرفہرست ہے جبکہ پاکستان اس
فہرست میں 19 ویں نمبر پر ہے۔ فہرست کے مطابق قطر
79000 امریکی ڈالر فی کس سالانہ آمدنی کے اعتبار سے
پہلے، برونائی 51600 ڈالر کے اعتبار سے دوسرے، عرب

امارات 49600 ڈالر کے ساتھ تیسرے، کویت 48900
ڈالر کے ساتھ چوتھے، بحرین 40300 ڈالر کے ساتھ
پانچویں، عمان 25600 ڈالر کے ساتھ چھٹے، سعودی عرب
24200 ڈالر کے ساتھ ساتویں، ملائیشیا
14700 ڈالر کے ساتھ آٹھویں،

ترکی 12300 ڈالر کے ساتھ



اسلامی مکاتب فکر میں ہم آہنگی کے لیے سہ کوفت تم کیا جائے!

خادم الحرمین شاہ عبداللہ بن عبدالعزیز کا اسلامی سربراہ کا نفرنس سے خطاب
خادم حرمین شریفین اور سعودی عرب کے فرماؤ شاہ عبداللہ بن عبدالعزیز نے مکہ مکرمہ



میں گزشتہ رمضان المبارک کی لیلۃ القدر کے
موقع پر منعقدہ او آئی سی کے اسلامی سربراہی
اجلاس سے خطاب کرتے ہوئے مسلمانوں کے
درمیان اتفاق و اتحاد کی ضرورت پر زور دیتے ہوئے
کہا کہ مسلمانوں کے درمیان انتشار کی موجودگی اور
اتحاد و بھائی چارے کے فقدان نے فرزندِ انِ اسلام
کا خون ارزاں کر دیا ہے۔ مسلمان جزوی اور فروغی
اختلافات سے بالاتر ہو کر باہمی اتحاد، اخوت اور
یکجہتی کو فروغ دیں۔ انہوں نے عالم اسلام پر اپنی
صفوں میں اتحاد پیدا کرنے کی ضرورت پر زور دیا اور

کہا کہ سعودی عرب، عالم اسلام کی تاریخ اور اس کے عزت و افتخار کے لیے کام کرنے والے ممالک کے
شانہ بشانہ کھڑا ہو گا۔ خادم الحرمین الشریفین نے کا نفرنس کے شرکاء کو بتایا کہ میں مختلف اسلامی مکاتب
فکر کے درمیان ہم آہنگی اور یکگت کے فروغ کے لیے ریاض میں ایک ایسے مرکز کے قیام کی تجویز پیش
کر تا ہوں، جہاں اہل اسلام کے درمیان موجود مشترکہ چیزوں پر مکالمہ کیا جائے۔ انہوں نے کہا کہ
جنرل سیکرٹریٹ اور وزارتی کاؤنسل کی منظوری سے مجوزہ مرکز کے ارکان کا انتخاب اسی اسلامی سربراہ
کا نفرنس سے کیا جاسکتا ہے۔ خادم الحرمین کی اس تجویز کو اسلامی سربراہ کا نفرنس کے مندوبین میں
پسندیدگی اور تائید حاصل ہوئی ہے۔ مندوبین کا کہنا تھا کہ یہ ایک تاریخی اعلان ہے، اس مرکز کا قیام
وقت کی ضرورت ہے، ماضی میں اس طرح کا کوئی قدم نہیں اٹھایا گیا، یہ ایک جرأت مندانہ قدم ہے جو شاہ
عبداللہ جیسا کوئی لیڈر ہی اٹھا سکتا ہے۔ خادم الحرمین کی اس تجویز سے ان ملکوں کو بطور خاص فائدہ پہنچے گا
جہاں مختلف اسلامی مکاتب فکر اور فرقوں کے درمیان کشیدگی اور دوریاں پائی جاتی ہیں۔

پاکستان کے تقریباً ایک تہائی بچے زندگی بھر اسکول میں قدم ہی نہیں رکھتے پاکستان میں 22 فیصد شہریوں کی روزانہ آمدن ایک ڈالر سے بھی کم ہے جبکہ 60 فیصد شہریوں کی روزانہ آمدن 2 ڈالر سے کم ہے۔ سرکاری طور پر خط غربت سے نیچے آبادی کی شرح 44 فیصد تسلیم کی جاتی ہے۔ صرف 20 فیصد شہریوں کو پینے کے صاف پانی تک رسائی حاصل ہے۔ ملک میں تعلیم، علاج معالجے، سفر، تفریح کی سہولتیں ناگفتہ بہ ہیں۔

پاکستان ایک زرعی ملک ہونے کے باوجود اکثریتی آبادی کی خوراک کی ضروریات پوری کرنے سے قاصر رہتا ہے۔ پاکستانی معیشت کی پسماندگی غربت کے اس بحر سے بڑا ہوا مسئلہ ہے۔

ملکی معیشت کی بد حالی کی بنیادی وجہ ہماری معاشی ترجیحات ہیں۔ ہماری معیشت بڑی طرح بیرونی امداد کی دست نگر ہے۔ ہمارے فیصلہ سازوں اور رائے عامہ میں یہ رجحان بڑھ چکا ہے کہ ہم ہمیشہ کے لیے دوسروں کی امداد کے سہارے ہی زندہ رہ سکتے ہیں۔

اقوام متحدہ کے سیکرٹری جنرل نے دنیا بھر میں غذائی قلت اور گرائی کو ”خاموش سونامی“ قرار دیا ہے کیونکہ اتنا ج اور خوراک تیزی سے عام آدمی کی پہنچ سے باہر ہوتے جا رہے ہیں، جس کا بنیادی سبب سبسڈی کے خاتمہ کی عالمی مالیاتی پالیسیاں ہیں۔ انہی پالیسیوں کا نفاذ ہمارے ملک میں بھی گزشتہ کئی برسوں سے کیا جا رہا ہے۔ جبکہ عالمی اداروں کے مطابق پاکستان دنیا کے 177 غریب ترین ملکوں میں 132 ویں نمبر پر ہے جہاں آمدن کے علاوہ غربت کا تعین کرنے والے دیگر عوامل کے باعث خوردی کی ایک مایوس کن تصویر دکھائی دیتی ہے۔ حالانکہ ماہرین کے مطابق پاکستان کے اندر اتنے وسائل موجود ہیں کہ اگر انہیں عوام کی ضروریات کے لیے خرچ کیا جائے تو

صرف دس سال کے اندر پاکستان سے غربت، بیماری بیز روزگاری، بے روزگاری اور خودی کا خاتمہ ہو سکتا ہے۔

لیکن ایک تسلسل کے ساتھ کیے جانے والے غلط فیصلوں کے باعث ریاستی اداروں سے اعتماد مکمل طور پر اٹھ چکا ہے اور سرمایہ کاری تیزی سے ملک سے باہر کا رخ کر رہی ہے۔

یوں غربت اور بے روزگاری کی صورت حال میں مزید تشویشناک اضافے کی توقع کی جا سکتی ہے۔ اس ضمن میں جاری کردہ ایک خبر کو نہایت اہمیت دینی چاہیے کہ پاکستان کے 54 فیصد شہریوں کو مطلوبہ مقدار میں غذا میسر نہیں ہے۔ جس کا اندازہ اس امر سے لگایا جا سکتا ہے کہ گزشتہ صدی کے آخر میں پاکستان کا ہر فرد ایک ماہ کے دوران 10.73 کلو گرام آٹا استعمال کرتا تھا، جبکہ آج ہر پاکستانی اوسطاً 7.98 کلو گرام آٹا استعمال کر رہا ہے۔ پہلے ہر پاکستانی پانچ کلو 31 گرام سبزیاں ماہہ استعمال کرتا تھا جبکہ اب وہ 3.82 کلو گرام سبزیاں استعمال کر رہا ہے۔ اسی طرح چاول، گھی، گوشت، چینی، پھل اور دیگر غذائی اشیاء بھی عام آدمی کی قوت خرید سے باہر ہو رہی ہیں۔

مذکورہ رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ حکومت نے سرکاری سطح پر ماہانہ اجرت سات ہزار روپے مقرر کر رکھی ہے، جبکہ پاکستان میں فی فرد کی صرف غذا کا خرچہ نو ہزار پچیس روپے ماہانہ ہو چکا ہے۔ یو این او کے شعبہ خوراک کے مطابق تیزی سے بڑھتی ہوئی غربت کی وجہ سے صرف چھبیس فیصد خاندان مینین میں ایک بار مرغی کا گوشت یا مچھلی وغیرہ کی عیاشی برداشت کرتے ہیں، جبکہ ایک ایسا ملک جہاں ہزاروں میں سے ایک سو بیستیس بچے طبی سہولتیں میسر نہ ہونے کی وجہ سے موت کے منہ میں چلے جاتے ہوں، وہاں علاج اور تعلیم ایک اعلیٰ عیاشی کے زمرے میں چلی گئی ہے۔

پاکستان میں 80 فیصد لوگ ڈاکٹرز سے علاج کرانے کی سکت ہی نہیں رکھتے، لہذا آبادی کی بڑی اکثریت قابل علاج بیماریوں سے ہلاک ہو رہی ہے۔

یو این او کی رپورٹ کے مطابق پاکستان کا شمار ان ممالک میں ہو رہا ہے جہاں پر بعض امیر مسلمان ممالک اپنے اثر و رسوخ کی بنا پر تیزی سے بڑے پیمانے پر زرعی اراضی خرید رہے ہیں۔ ایک محتاط اندازے کے مطابق صوبہ سندھ اور صوبہ بلوچستان میں اب تک 1200.662 ایکڑ اراضی کی خریداری کی جا چکی ہے یا پھر ان متحمل مسلم ملکوں کے بااثر افراد ان زمینوں کو لیز پر حاصل کر چکے ہیں۔ بلوچستان کے علاقہ میں چار کروڑ ڈالر کے عوض چالیس ہزار ایکڑ اراضی حاصل کرنے کے سودے مکمل ہو چکے ہیں۔ فوڈ پالیسی ریسرچ انسٹی ٹیوٹ کے مطابق کئی زرعی ممالک جن میں پاکستان بھی شامل ہے، میں زمینیں خریدنے کی گویا ایک دوڑی لگی ہوئی ہے۔

پاکستان کی ستر فیصد آبادی دیہاتوں میں مقیم ہے اور آبادی کے بڑھتے ہوئے بوجھ کے ساتھ ساتھ اشیائے خورد و نوش کی قیمتوں میں اضافے نے چوراسی فیصد پاکستانیوں کو ناصرف مالی مشکلات سے دو چار کر رکھا ہے بلکہ معاشی مشکلات کی وجہ سے اسی فیصد سے زائد لوگ مختلف ذہنی اور جسمانی بیماریوں کا شکار ہو چکے ہیں۔ مذکورہ رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ گزشتہ چند سالوں کے دوران کھانے پینے کی اشیاء کی قیمتوں میں بے پناہ اضافے کے پیش نظر متحمل مسلمان ممالک نے زراعت کے شعبے میں سرمایہ کاری کا سلسلہ شروع کیا۔ ان ممالک کے سرمایہ کار پاکستان میں جدید طریقوں سے کاشت کاری کریں گے، جس سے ناصرف آبادی کا ایک بڑا حصہ بیز روزگار ہو جائے گا بلکہ پاکستان کا زرعی سیکٹر بھی بڑی حد تک غیر ملکی سرمایہ داروں کے کنٹرول میں چلا جائے گا۔ رپورٹ کے مطابق

جو زمینیں پاکستانی حکمرانوں اور جاگیر داروں نے غیر ملکیوں کو ننانوے سالہ لیز یا مالکانہ حقوق پر دی ہیں، ان سرمایہ کاروں نے ان کی حفاظت کے لیے دو ارب ڈالر خرچ کر کے اپنے حقائق دستے بھی قائم کیے ہیں۔ اہم بات یہ ہے کہ جو ممالک پاکستان میں زرعی اور لائیو اسٹاک کے قاصر قائم کر رہے ہیں، ان کی پیداوار ہمارے ملک کے لیے نہیں بلکہ عالمی منڈی کے لیے ہوگی۔

دنیا بھر میں مالدار ممالک اور ملٹی نیشنل کمپنیاں جس تیزی سے زرعی زمینیں خرید رہی ہیں، اس سے نظر آتا ہے کہ آنے والے چند سالوں میں وہ اپنے سرمائے اور اثر و رسوخ کی بنا پر پاکستان سمیت دیگر غریب اور پسماندہ ممالک کی زرعی زمینوں کے بڑے حصے کے مالک بن جائیں گے۔ ان زمینوں کی فروخت کے خلاف دنیا کے کئی ممالک میں کسانوں نے تحریکیں شروع کر دی ہیں، تاہم پاکستان کے اندر یہ حقائق بہت کم لوگوں کو معلوم ہیں کہ ان کی زرعی زمینوں کے ساتھ کیا ہو رہا ہے۔ اندیشہ ہے کہ سرمایہ داروں کی ملٹی بھگت پاکستان کے کسانوں اور غریبوں کی آئندہ نسلوں کو معاشی و سماجی طور پر شدید نقصان پہنچا سکتی ہے۔

ملکی معیشت کو اس کے پیروں پر کھرا کرنے اور مستحکم کرنے کا یہ جو طریقہ اختیار کیا جا رہا ہے، کس طرح معیشت کو استحکام دے گا۔ اگر اس رجحان کو نہ روکا گیا تو پھر خدا کی عطا کردہ یہ نعمت ہم سے چھین بھی سکتی ہے۔ ہمارے ملک میں خوراک کی قلت کے اب تک جو مسائل سامنے آئے، وہ سب کے سب کریپشن اور ڈیجیٹل اندوڑی کا نتیجہ تھے، اب خدا نخواستہ اسی صورت حال نہ ہو کہ ہماری زمینوں پر پیدا ہونے والا لائق ہمارے سامنے سے نکال کر متحمل ممالک برآمد کر دیا جائے اور ہم منہ دیکھتے رہ جائیں!



کرتے ہیں!



آئیے

طالب علموں
کے لیے بطور خاص

یہی معاملہ دوسری اشیاء کے ساتھ ہے۔ ہر چیز کی ماہیت میں تھوڑی سے تبدیلی یا اس میں کسی اور چیز کی شمولیت اسے ایک مختلف وجود بنا دیتی ہے۔ اسے ایک نیا شیپ عطا کر دیتی ہے۔

پانی زندگی کے لیے ناگزیر ہے۔ پیاس میں تسکین پہنچا کر جسم کو تازگی اور فرحت دیتا ہے۔ پانی میں تھوڑی سے شکر ملائی جائے تو یہ ایک توانائی بخش شربت بن جاتا ہے۔

ان مثالوں سے یہ واضح ہوتا ہے کہ چیزوں کی ساخت اور صفات کے بارے میں جاننا علم ہے۔ اس کائنات کی ہر مخلوق کو کچھ نہ کچھ علم عطا کیا گیا تاہم انسان کو حصول علم کی سب سے زیادہ استعداد عطا کی گئی ہے۔ حصول علم کی صلاحیت کے ساتھ ساتھ انسان کو قدرت نے ایک خاص نعمت سے نوازا ہے۔ یہ نعمت ہے دانش یا حکمت۔

سوال یہ ہے کہ یہ دانش یا حکمت کیا ہے....؟

علم کیا ہے....

کسی چیز کے بارے میں جاننا، اس کی صفات کو سمجھنا، اس چیز کے دوسری اشیاء کے ساتھ تعلق سے واقفیت حاصل کرنا علم ہے۔ یہ ساری ایکٹیوٹی علم ہے۔

مثال کے طور پر دودھ ایک چیز ہے۔ دودھ سے متعلق ایک علم یہ ہے کہ دودھ ایک سیال ہے۔ اس کا رنگ سفید ہوتا ہے۔ علم کا ایک پہلو یہ ہے کہ دودھ جسم کی تعمیر کار اور توانائی کا بہت اچھا ذریعہ ہے۔

آگہی میں اضافہ ہو تو معلوم ہوتا ہے کہ دودھ سے کئی اشیاء بنتی ہیں۔ دودھ سے مکھن تیار کیا جاسکتا ہے۔ دودھ سے آبی بخارات کم کر دیئے جائیں تو کھویا تیار ہو جاتا ہے۔ دودھ کو ایک خاص طریقے سے پروس کیا جائے تو یہ دہی میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ مختصر یہ کہ دودھ سے دہی، مکھن، پنیر، کھویا اور دیگر کئی چیزیں تیار ہوتی ہیں۔



اس سوال کا ایک نہایت مختصر جواب یہ ہو سکتا ہے کہ علم کے اچھے استعمال کا نام دانش یا حکمت ہے۔ علم کے حصول اور اس کے استعمال کے لیے قدرت کی طرف سے انسان کو خاص اہلیت عطا کی گئی ہے۔ اس مقصد کے لیے انسانی دماغ میں مختلف شعبے تخلیق کئے گئے ہیں۔ دماغ کے کسی حصے کا تعلق محسوس کرنے سے، سننے دیکھنے سے ہے تو کسی حصے کا تعلق سوچنے، سمجھنے، تجزیہ کرنے، یاد رکھنے سے ہے تو کوئی حصہ فہم و فراست سے متعلق ہے۔ انسان کی سب خواہشات، ساری سوچ، بچا، تمام حرکات بلکہ زندگی کی ہر حرکت کا تعلق انسان کے دماغ سے ہے۔

مختلف ورزشوں کے ذریعہ جسم کے مسلز کو مضبوط بنایا جا سکتا ہے۔ یہ عمل یعنی جسمانی ورزش، فٹنس کا اور جسمانی کارکردگی کو بہتر بنانے کا ذریعہ ہے۔ اسی طرح مختلف ایٹھٹی اور ورزشوں کے ذریعے دماغی یا ذہنی کارکردگی کو بھی بہتر بنایا جا سکتا ہے۔

یہ ایٹھٹی یا ورزشیں مختلف نوعیت کی ہیں مثال کے طور پر طالب علموں کے لیے مطالعہ کرنا اور پڑھی ہوئی باتوں کو یاد کر کے لکھنا ایک ایٹھٹی ہے۔ میتھمٹکس، الجبرا وغیرہ صرف پڑھ کر سمجھنا کافی نہیں ہے بلکہ سوالات حل کرنے کے لیے انہیں Step by Step لکھنے کی مشق بہت ضروری ہے۔

اسی لیے کہا جاتا ہے کہ الجبرا بائی پریکٹس۔ ایک لکھنا وہ ہے جسے تخلیقی تحریر یا Creative Writing کہا جاتا ہے۔ ایسی تحریروں میں قلم کار اپنے مشاہدے کی صلاحیت کو استعمال کرتے ہوئے خود پر بیستے ہوئے حالات یا ارد گرد کے واقعات کا جائزہ لیتا ہے اور اپنی سوچ یا فکر کے مطابق کوئی نتیجہ اخذ کرتے ہوئے اس کا اظہار کرتا ہے۔ کہانیاں، افسانے اور دیگر کئی

تحریریں اسی طرح وجود میں آتی ہیں۔ اعلیٰ تخلیقی شہرہ پارے علم سے زیادہ فنکارانہ صلاحیتوں اور دانش کا اظہار ہوتے ہیں

اس قسم کی سرگرمیوں میں مشاہدے کی صلاحیت بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔

مشاہدے کی صلاحیت کو بہتر بنانے کے لیے دیکھی ہوئی چیزوں یا واقعات کو یاد رکھنا ضروری ہے۔ اس یادداشت کی بہتری کے لیے بعض مشقوں سے بھی مدد لی جا سکتی ہے۔ ان مشقوں اور ایٹھٹیز سے سیکھنے اور سمجھنے کی استعداد میں اضافہ ہوتا ہے۔ ان کے ذریعے ہم اپنی دماغی صلاحیتوں سے بہتر طور پر کام لے سکتے ہیں۔

مندرجہ بالا ایٹھٹیز ایک خاص سطح تک ذہنی استعداد میں اضافہ کا ذریعہ بنتی ہیں۔

انسان نے صدیوں کی ریاضت اور تجربات کے بعد مخصوص ذہنی صلاحیتوں میں اضافہ کے لیے کئی مشقوں یا ایٹھٹیز کا سراغ لگایا ہے۔ ان میں مراقبہ Meditation بھی شامل ہے۔

مراقبہ نہ صرف ذہنی سکون اور جسمانی صحت کا بہترین ذریعہ ہے بلکہ یہ فہم و فراست، دانش و بصیرت کے حصول کا ذریعہ بھی ہے۔

اپنے کثیر پہلوئی فوائد کے پیش نظر مختلف شعبہ زندگی سے تعلق رکھنے والے حضرات و خواتین خصوصاً اسکول، کالج، یونیورسٹیز کے طلبہ و طالبات اور اساتذہ کرام کے لیے مراقبہ بہت زیادہ مفید ہو سکتا ہے۔

طالب علم یا استاد جتنی اور جیسی کوشش کریں اس کے مطابق وہ مراقبہ سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

جتنی اور جیسی کوشش کا مطلب یہ ہے کہ کسی بھی مقصد کو حاصل کرنے کے لیے محنت کے ساتھ اس بات کا

خیال رکھنا بھی ضروری ہے کہ محنت کرتے ہوئے ہماری سمت بھی صحیح ہے۔ یعنی صحیح ڈائریکشن میں پوری کوشش کی جائے۔

زندگی میں اعلیٰ مقام ان لوگوں کے حصے میں آتا ہے جو اس کے لئے محنت اور کوشش کرتے ہیں۔ دنیا بھر میں سیلف میڈ انسانوں کے کتنے ہی واقعات اخبارات و رسائل اور کتابوں کی زینت بنے رہتے ہیں۔ ایسے واقعات امریکہ، کینیڈا، یورپ اور دیگر مستحکم معاشروں میں ہی نہیں ہوتے ہمارے ملک پاکستان میں بھی ایسی مثالیں بکثرت موجود ہیں... کتنے ہی افراد ہیں جنہوں نے زبردیا یا کل خلی سطح سے عملی زندگی کا آغاز کیا لیکن مسلسل سخت لگن، ہمت، مشکل پسندی، چیلنج قبول کرنے کی صلاحیت کے بل پر کامیابی و کامرانی حاصل کرتے چلے گئے۔ ان کا شمار ملک و قوم کے ممتاز اشخاص میں ہونے لگا۔ میرے ذاتی دوستوں میں بھی ایسے کئی افراد شامل ہیں۔

زندگی میں کامیابی حاصل کرنے کے لئے ایک صفت ضرور اختیار کرنی چاہئے اور وہ ہے مشکل پسندی اور چیلنج قبول کرنے کی صفت۔ تن آسانی، سستی، کاہلی سے بچنے۔ اگر سانپ میڑھی کے کھیل سے مثال دی جائے تو مشکل پسندی اور چیلنج قبول کرنا میڑھی ہے جبکہ تن آسانی، سستی، کاہلی سانپ ہیں جو بڑھتی ہوئی گوٹ کو بہت نیچے گرا دیتے ہیں۔



کامیاب زندگی اور معاشرہ میں اعلیٰ مقام کا عزم کیجئے آپ آج طالب علم ہیں...؟ آپ کا تعلق متوسط طبقہ سے بھی ہو سکتا ہے، امیر طبقہ سے یا غریب طبقہ سے بھی ہو سکتا ہے۔ آپ کا موجودہ خاندانی پس منظر یا معاشی اسٹیٹس جو بھی ہو آپ اپنے لئے ایک کامیاب زندگی اور معاشرے میں اعلیٰ مقام کا عزم کیجئے۔

میرے اسکول کا ایک ساتھی تھا، اس کے والد کراچی کے صنعتی علاقے سائٹ میں ایک مل میں مزدوری کیا کرتے تھے۔ ان کی رہائش مل کے قریب قائم ایک چکی آبادی میں تھی۔ انتہائی غریب طبقہ سے تعلق رکھنے والا یہ لڑکا اسکول کے زمانے میں اپنے مستقبل کے بارے میں پر عزم تھا۔ اس نے انتہائی دشوار حالات میں سخت محنت کر کے تعلیم حاصل کی۔ اسے انجینئرنگ یونیورسٹی میں داخلہ ملا۔ تعلیم کے حصول کے بعد مختلف مراحل سے

گزرتا ہوا آج وہ حکومت سندھ میں ایک بڑے عہدہ پر فائز ہے۔ میرے سامنے ایسی ایک دو نہیں کئی مثالیں ہیں۔ مہنگی مہنگی فیسوں والے بڑے نام والے اسکول، والدین کے بے جا ناخنخے زندگی میں کامیابی کی ضمانت فراہم نہیں کرتے۔ کامیابی عزم کرنے والے اور محنت کرنے والے کو ملتی ہے۔

اپنے لئے ایک نمایاں مقام کے حصول کا عزم

کچھ۔ خوشحالی کی خواہش کیجئے اور اس خواہش کی تکمیل کے لئے اپنے اندر صلاحیتیں اور خوبیاں پیدا کیجئے۔

دولت کا حصول آپ کا حق ہے۔ دولت مند کی بذات خود کوئی بری چیز نہیں ہے۔ دولت پا کر غرور و تکبر اور دوسروں کو کمتر سمجھنا برا ہے۔ دولت پر ریز گاری میں اچھی معاون ہے۔ دولت کے حصول کی خواہش اور اس کے لئے جدوجہد کے ساتھ ساتھ اس بات کا بھی عہد کیجئے کہ آپ اپنی دولت کو اپنے اہل خانہ اور معاشرے کی بھلائیوں کے لئے استعمال کریں گے۔ دعا کیجئے کہ اللہ تعالیٰ ہمیشہ تکبر و غرور سے محفوظ رکھیں اور آپ کو عاجزی انکساری، مروت اور دوسروں کے لئے محبت کرنے والا دل عطا فرمائیں۔

مراقبہ کا ایک بہت بڑا فائدہ یہ قرار دیا جاسکتا ہے کہ مراقبہ کے ذریعے شخصیت کے مثبت عوامل میں زیادہ سے زیادہ اضافہ اور منفی عوامل میں بہت کمی کی جاسکتی ہے۔ شخصیت کے مثبت عوامل میں محبت، خیر خواہی، تعمیر، ایثار و قربانی، مثبت طرز فکر، روشن خیالی، امید، عزم و حوصلہ، بہتر یادداشت، فہم و دانش، بصیرت و حکمت شامل ہیں۔

شخصیت کے منفی عوامل میں شک، مایوسی، طمع، منفی انداز فکر، نفرت، بدخواہی، تخریب، ناامیدی، شکست دہی و پست ہمتی وغیرہ شامل ہیں۔ تعلیمی میدان میں کامیابی، علم و بصیرت و دانش حاصل کرنے، معاشرہ کا ایک مفید و موثر رکن بننے، کامیاب و پرسرست زندگی بسر کرنے کے لئے اپنی شخصیت کو درکار اعلیٰ اوصاف سے مزین کرنے کے لئے آپ مراقبہ سے بہت زیادہ مدد حاصل کر سکتے ہیں۔

علم کا حصول زندگی کے لئے بہت ضروری ہے لیکن کامیاب افراد اور کامیاب معاشروں کے لئے صرف علم کا حصول ہی مطلوب و مقصود نہیں ہے۔ بذات خود علم ایک بے کار یا کم موثر چیز بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ علم کا حصول اس وقت تک اپنا مقصد پورا نہیں کر تا جب تک اس کے

ساتھ دانش و بصیرت حاصل نہ ہو۔ جس علم سے دانش و بصیرت حاصل نہ ہو اس کا کیا فائدہ۔ محض یہ جان لینا کافی نہیں کہ یہ الف ہے یا بے، یہ A ہے یا B ہے۔ علم کی اصل افادیت اس وقت ہے کہ جب علم کا استعمال ہو۔ علم کا استعمال دانش و بصیرت کے بغیر ادھورا ہے۔ طالب علم کو اس بات کا اہتمام کرنا چاہئے کہ اسے علم کے ساتھ ساتھ دانش و بصیرت بھی حاصل ہو۔ ایک طالب علم کو دانش و بصیرت کے حصول میں مراقبہ مدد دے سکتا ہے۔ علم کی کتابوں، استاد مدرسہ سے حاصل کیجئے۔ دانش و بصیرت دیگر ذرائع اور طریقوں کے ساتھ ساتھ مراقبہ سے بھی حاصل کرنے کی کوشش کیجئے۔

طالب علموں کے لیے مراقبہ

مضبوط و موثر بنیادوں پر شخصیت کی تعمیر و کردار سازی کے لئے شخصیت میں مختلف مثبت خصوصیات کی افزائش کے لئے مختلف مشقیں اور مراقبہ تجویز کئے جاتے ہیں۔ اس تمام عمل کے لئے چوبیس گھنٹوں میں سے محض چند منٹ درکار ہیں۔ ان مشقوں سے توقع ہے کہ طالب علم نہ صرف اپنے مختلف اسباق یاد کرنے اور ذہن میں محفوظ رکھنے میں سہولت محسوس کریں گے بلکہ علم کے حصول اور ارد گرد کے ماحول سے حاصل ہونے والی اطلاعات سے دانش و بصیرت کے حصول کی صلاحیت بھی جلا پائے گی۔



ڈاکٹر و قاریوسف عظیمی کی زیر نگرانی مراقبہ کے بارے میں آگہی لیکچرز اور عملی تربیت کے لیے کلاسز کا جلد ہی قیام کیا جا رہا ہے۔

خواہشمند حضرات و خواتین تفصیلات کے لیے

فون نمبر: 36606329

سلسلہ عظیمیہ

کا طرز تربیت:

سلسلہ عظیمیہ دیگر سلاسل طریقت کی مانند ایک روحانی درسگاہ ہے۔ سلاسل طریقت نے جتنی بھی روشنی حاصل کی ہے وہ نور نبوت اور قرآن کریم سے حاصل کی ہے۔ سلاسل طریقت کے بزرگوں نے اپنے سلسلے کے لیے اور اپنے سلسلے کے اراکین کے لیے، اپنے شاگردوں کے لیے، اپنے مریدوں کے لیے جو

بھی اسباق یا طریقے مرتب کئے ہیں وہ سب بنیادی طور پر حضور ﷺ کے طرز تربیت سے حاصل کئے گئے ہیں۔

حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کو تربیت کے طریقے اور انداز خود اللہ تعالیٰ نے سکھائے ہیں۔ اس سلسلے میں

سلسلہ عظیمیہ



چوتھا

قرآن پاک میں سورہ بقرہ آیت نمبر -151
129، سورہ آل عمران آیت نمبر
164، اور سورہ جمعہ آیت نمبر
02 بہت زیادہ غور طلب
ہیں۔ جب حضرت
ابراہیم علیہ السلام
خانہ کعبہ کی تعمیر
کر رہے تھے تو انہوں نے
اللہ تعالیٰ سے دعا کی کہ اے
اللہ! اے ہمارے رب! ان
میں، ان ہی میں سے ایک
رسول مبعوث فرما جو ان کو
تیری آیتیں پڑھ کر سنائے اور
انہیں کتاب سکھائے اور انہیں حکمت
و دانائی عطا فرمائے اور ان کا تزکیہ
فرمائے۔ اس دعا کا ذکر قرآن پاک کی
سورہ بقرہ میں ہے۔

ترجمہ: اے ہمارے رب! بھیج ان میں انہی میں
سے ایک رسول تاکہ پڑھ کر سنائے انہیں تیری آیتیں

سلسلہ عظیمیہ کے اراکین کو روحانی علوم کی مبادیات سے آگہی فراہم کرنے کے لیے، قرآن پاک کی آیات میں
نور و فکر کی ترقیب دینے اور معلم و موزی اعظم حضرت محمد ﷺ کے ارشادات کی روشنی میں اپنی شخصیت کی تعمیر کی طرف
متوجہ کرنے کے لیے مرکزی مراقبہ لہجہ میں قلندر شعور اکیڈمی کے زیر اہتمام ستمبر 2010ء سے ہر ماہ ایک خصوصی
نقشہ منقذہ بوری ہے۔ اس نشست میں ڈاکٹر و قاریوسف عظیمی آن لائن لیکچرز دیتے ہیں۔

اس لیکچر میں پاکستان کے سترے زائد شہروں سے ہینکلڈ خواتین و حضرات شریک ہوتے ہیں۔ پاکستان کے علاوہ
مشرق وسطیٰ، برطانیہ، ڈنمارک، امریکہ، کینیڈا میں لیکچر آن لائن ہوتا ہے۔

سلسلہ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی نے مئی 2012ء میں یہ ہدایت فرمائی ہے کہ اس آن لائن
لیکچر کی تلخیص روحانی ڈائجسٹ کے علم دوست قارئین کے لیے بھی ہر ماہ پیش کی جائے۔
اس لیکچر پر قارئین کے تاثرات بھی ان صفحات میں شائع کیے جاسکتے ہیں۔

اور سکھائے انہیں کتاب اور دانائی کی باتیں اور ان کا تزکیہ کر دے۔ پیشک تو ہی بہت زبردست (اور) حکمت والا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اپنے دوست، اپنے نبی حضرت ابراہیم علیہ السلام کی دعا قبول فرمائی اور مکہ میں حضرت ابراہیم علیہ السلام کی اولاد میں حضرت محمد ﷺ کی ولادت ہوئی۔ اللہ تعالیٰ نے اس دعا کا جواب وحی کے ذریعہ بھی عطا فرمایا، جیسا کہ سورہ آل عمران آیت نمبر 164 اور سورہ جمعہ آیت نمبر 2 میں ہے:

ترجمہ: یقیناً بڑا کرم فرمایا اللہ تعالیٰ نے مومنوں پر۔ جب اس نے بھیجا ان میں ایک رسول انہی میں سے، پڑھتا ہے ان پر اللہ کی آیتیں اور پاک کرتا ہے انہیں اور سکھاتا ہے انہیں کتاب و حکمت اگرچہ وہ اس سے پہلے یقیناً کھلی گمراہی میں تھے۔

سورہ جمعہ میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

ترجمہ: وہی (اللہ) جس نے معبود فرمایا ایسوں میں ایک رسول انہی میں سے جو پڑھ کر سنا تا ہے انہیں اس کی آیتیں اور تزکیہ کرتا ہے ان کا اور سکھاتا ہے انہیں کتاب اور حکمت۔ اگرچہ وہ اس سے پہلے کھلی گمراہی میں تھے۔ دیکھیے! جو کچھ حضرت ابراہیم علیہ السلام نے اپنی دعائیں عرض کیا تھا اللہ تعالیٰ نے سب کا جواب ان آیات میں عطا فرمایا ہے۔

بے شک ایمان لانے والے لوگوں پر اللہ کا بڑا کرم ہوا کہ اس نے ان میں، انہی میں سے ایک رسول بھیجا جو انہیں اس کی آیات پڑھ کر سناتے ہیں اور ان کا تزکیہ کرتے ہیں اور انہیں کتاب و حکمت سکھاتے ہیں۔

حضرت ابراہیم کی دعا اور اللہ تعالیٰ کی طرف سے جواب دعا کے الفاظ اور ان کی ترتیب پر توجہ سے غور کیجئے: جب حضرت ابراہیم نے دعا کی تھی تو اللہ تعالیٰ کے حضور چار گزارشات پیش کی تھیں۔ اے اللہ! (1) ان

میں انہی میں سے ایک رسول معبود فرما جو ان کو تیری آیتیں پڑھ کر سنائے، (2) انہیں کتاب سکھائے اور (3) تعلیم و حکمت عطا فرمائے اور ان کا (4) تزکیہ فرمائے۔ حضرت ابراہیم کی دعا میں پہلے کتاب و تعلیم کا ذکر ہے، تزکیہ کا ذکر بعد میں ہے جبکہ جواب دعا میں اللہ تعالیٰ کی طرف سے تزکیہ کا عمل پہلے تلقین فرمایا گیا ہے۔ جواب دعا والی آیات میں وحی کے الفاظ کی ترتیب انتہائی توجہ طلب ہے۔ غور سے پڑھیے:

ترجمہ: وہی (اللہ) ہے جس نے معبود فرمایا ایسوں میں ایک رسول انہی میں سے، جو پڑھ کر سنا تا ہے انہیں اس کی آیتیں اور تزکیہ کرتا ہے ان کا اور سکھاتا ہے انہیں کتاب اور حکمت۔ اگرچہ وہ اس سے پہلے کھلی گمراہی میں تھے۔ (سورہ جمعہ)

یہ نبی کرم معلم اعظم حضرت محمد ﷺ کا طریقہ تدریس ہے۔ پہلے تزکیہ پھر تعلیم۔

یہی طریقہ تدریس حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کے روحانی علوم کے وارث اولیاء اللہ اور صوفیاء کرام نے اختیار کیا ہے یعنی تربیت پہلے اور تعلیم اس کے بعد۔

روحانی بزرگ اپنے والستگان، اپنے شاگردوں، اپنے مریدین کے لیے پہلے تزکیہ کا اہتمام کرتے ہیں۔ ان کی طرز فکر کو درست کرنے کی سعی کرتے ہیں اور اس کے بعد انہیں تعلیم دینا شروع کرتے ہیں۔ یہ نکتہ بہت زیادہ اہم ہے کہ ذہن مثبت طرزوں میں سوچنے کا عادی ہو جائے گا، انسان کی سوچ میں اللہ پر توکل کا احساس حاوی ہوگا تو اس کی زندگی کے ظاہری معاملات میں نہایت آسانی کے ساتھ سدھارا آجائے گا۔

نیت کا اخلاص:

روحانی معاملات میں سب سے زیادہ اہمیت نیت کی سچائی اور نیت کے اخلاص کی ہے۔ مرید کی تربیت کے

دوران مرشد کے پیش نظر جو عمل اولیت رکھتا ہے وہ انسان کو اس بات پر آمادہ کرنا ہے کہ زندگی کے انفرادی و اجتماعی معاملات میں نیت صاف رکھی جائے۔ روحانی درس گاہوں میں انسان کے باطن کو سنوارنے کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ نیت کا تعلق انسان کے باطن سے ہے۔ حضرت محمد رسول اللہ ﷺ نے واضح طور پر رہنمائی فرمادی ہے:

انما الاعمال بالنیات (بخاری)

یعنی انسان کی جانب سے کیے جانے والے کاموں کے نتائج کا دارومدار انسان کی سوچ پر ہے۔ اعمال کے نتائج انسان کی طرز فکر کے مطابق مرتب ہوتے ہیں۔ بظاہر کوئی اچھا عمل سراہجام دینے والے شخص کی نیت کچھ اور ہو تو اچھا کام بھی دراصل اچھا نہیں رہتا۔ نیت کی سچائی دنیاوی معاملات میں بھی درکار ہے اور عبادات میں نیت کی سچائی بنیادی شرط ہے۔

سلسلہ طریقت میں تربیت کے عمل میں مرشد کے پیش نظر جو بات سب سے زیادہ ضروری ہے اور زیادہ اہمیت رکھتی ہے وہ یہ ہے کہ شاگرد کو نیت کی سچائی کے بارے میں سمجھایا جائے۔ نیت کی سچائی، نیت کا اخلاص سب سے پہلے ضروری ہے۔ اس بات کو اس طرح بھی کہا جاسکتا ہے کہ انفرادی اور اجتماعی معاملات کے سدھار کے لیے، عبادت کی درستگی کے لیے، ظاہر کے ساتھ باطن کا اخلاص ضروری ہے۔ زبان اور قلب کا ساتھ ہونا ضروری ہے۔ جو کچھ ایک شخص اپنی زبان سے کہے اس کا مقصد وہی کچھ ہونا چاہیے ورنہ اگر کسی شخص کی نیت میں کھوٹ ہو اور وہ زبان سے کچھ اور کہہ رہا ہو تو اس دنیا کے کسی قانون کے تحت کوئی اسے پکڑ نہیں سکتا۔

دنیاوی قوانین کا اطلاق ظاہر پر ہوتا ہے۔ ہم اپنے ارد گرد مختلف افراد کو دیکھتے ہیں کہ وہ لوگوں سے چھوٹے

وعدے کرتے ہیں، جھوٹے حلف اٹھاتے ہیں۔ بہت سے لوگ جھوٹی باتیں کر کے اپنے ذاتی مفادات پورے کر لیتے ہیں اور قانون کی پکڑ میں بھی نہیں آتے۔ قانون کی عملداری ظاہر پر ہے۔ نیتوں کا تعلق باطن سے ہے۔

ذرا اپنے ارد گرد جائزہ لیجئے۔ قوم کئی مسائل و مشکلات میں گھری ہوئی ہے۔ آج قوم کو درپیش ان مسائل کا بہت بڑا سبب کیا صرف اور صرف نیت کی خرابی نہیں ہے...؟ ماحول کی اچھائی کے لیے انفرادی و اجتماعی معاملات کی بہتری کے لیے ہر شخص کی جانب سے نیک نیتی درکار ہے۔ اولیاء اللہ کی تربیت کے زیر اثر جس معاشرے میں نیک نیتی فروغ پائے وہ معاشرہ پر امن، خوشحال اور مستحکم ہو جاتا ہے۔

(جباری ہے)



ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کی کتاب نظرِ بد اور شر سے حفاظت



اس کتاب میں جنات کی حقیقت اور انسانوں کے ساتھ جنات کے رابطوں اور تعلقات کا تذکرہ بھی شامل ہے۔

اپنے قریبی بک اسٹال سے طلب فرمائیں یا براہ راست منگوانے کے لیے رابطہ کیجئے۔

021-36606329

زیر نظر سلسلہ وار مضمون فرانسیسی زبان کی کتاب کے ترجمے سے ماخوذ ہے۔ اس مضمون کے ذریعے قارئین کرام حضرت امام جعفر صادقؑ کی شخصیت کو بطور سائنسدان ملاحظہ کر رہے ہیں۔

حباب بن حیان کے سوالات:

حضرت امام جعفر صادقؑ کے بعض شاگردوں میں سے جو آج سائنسدانوں میں شمار کیے جاتے ہیں، ایک جابر بن حیان بھی تھے۔ حضرت امام صاحبؑ ان شاگردوں کی تربیت کے لیے اکثر ان کے سوالوں کے جوابات دیا کرتے تھے۔ زیر نظر سوالوں کے جواب میں حضرت امام جعفر صادقؑ نے مابعد الطبیعیات اور مابعد انقیسیات کے بہت سے مسائل حل کیے ہیں اور بہت سے گلیوں کو آسان انداز میں بیان فرمایا ہے۔

چوتھا

جابر بن حیان: کیا آواز حرکت کرتی ہے...؟
حضرت امام صاحبؑ: ہاں اسے جابر، آواز متحرک ہے لیکن اس کی رفتار روشنی کی رفتار سے سست ہے اور جب تم دور سے مشاہدہ کرتے ہو کہ لوہار کی دکان میں ایک شخص لوہے کے ہتھوڑے کے اوزار پر مارتا ہے تو اس کی آواز تھوڑی دیر بعد کانوں تک پہنچتی ہے جبکہ تم دیکھتے ہو کہ ہتھوڑے سے وار کرنے والے نے جس لمحے میں وار کیا ہے اور اس کے نتیجے میں جو روشنی نکلتی ہے وہ اسی لمحے تمہاری آنکھوں تک پہنچتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ آواز کی رفتار روشنی کی رفتار سے سست ہے اور دیر سے سنائی دیتی ہے۔

تلخیص: سمعیہ علوی

ایک روز جابر بن حیان نے حضرت امام جعفر صادقؑ سے دریافت کیا:
کیا آپ کو یقین ہے کہ کوئی چیز حرکت سے خالی نہیں...؟

حضرت امام صاحبؑ: یہ اس جگہ اور تمہارے درمیانی فاصلے پر منحصر ہے۔ قریبی مقام سے چند لمحوں کے بعد تم آواز کو سن لو گے لیکن دور کی جگہ سے آواز تمہارے کانوں تک دیر سے پہنچتی ہے۔

جابر بن حیان: آواز کی رفتار کے متعلق جو حساب ارشمیدس نے لگایا ہے اس کے مطابق تو خدا تعالیٰ اپنے کسی پیغمبر سے کلام کرنا چاہے تو ہزاروں سال کا عرصہ درکار ہو گا۔ کیونکہ اللہ تو ساتویں آسمان پر ہے اور اس دنیا سے اس دنیا تک کا فاصلہ اتنا زیادہ ہے جس کا انسانی عقل حساب لگانے سے عاجز ہے۔

حضرت امام صاحبؑ: یہ جو کہا گیا ہے کہ اللہ تعالیٰ ساتویں آسمان پر ہے اس لیے کہا گیا ہے

تاکہ عام لوگ اللہ تعالیٰ کی عظمت کا ادراک کر سکیں ورنہ تو اللہ در حقیقت ہر جگہ موجود ہے اور کوئی ایسی جگہ نہیں جہاں اللہ موجود نہ ہو اور اللہ تعالیٰ کی آواز انسان اور دوسری مخلوقات کی مانند نہیں ہے کہ اسے سنائی دینے میں وقت درکار ہوتا ہو اور وہ فاصلے طے کرتی ہو۔

جابر بن حیان: آپ کہتے ہیں کہ خدا ہر جگہ ہے تو لامحالہ آپ اس بات کی تصدیق بھی کریں گے کہ خدا ہر شے میں موجود ہے۔

حضرت امام صاحبؑ: ہاں یہ درست ہے۔
جابر بن حیان: اس صورت میں جو لوگ یہ کہتے ہیں کہ خالق اور مخلوق ایک ہی ہیں ان کا قول صحیح ہو نا چاہیے۔

حضرت امام صاحبؑ: اے جابر، تم جان لو کہ اگرچہ اللہ تعالیٰ ہر چیز میں ہر جگہ موجود ہے لیکن وہ مکان (Space) اور اشیاء خدا نہیں ہیں۔ سب کی سب خدا کی مخلوقات ہیں۔ اللہ ہی ہے جس نے تمام حرکات کو پیدا کیا ہے اور انہی حرکات کی وجہ سے جمادات اپنی جمادی زندگی، درخت اپنی شجرہ زندگی اور جانور اپنی حیوانی زندگی بسر کرتے ہیں۔ اس کے باوجود کہ زندگی حرکت کے بغیر ناممکن ہے کوئی موحد یہ نہیں کہہ سکتا کہ وہی حرکت خدا ہے، اس لیے کہ حرکت بھی دیگر مخلوقات کی مانند اللہ کی ایک ایسی مخلوق ہے جو دیگر مخلوقات کی پیدا کنی کا سبب بنتی ہے اور یونانی حکماء جو یہ کہتے تھے کہ حرکت خدا ہے، وہ سنگین غلطی پر تھے کیونکہ حرکت اس وقت تک وجود میں نہیں آتی جب تک اس کی قوت وجود میں نہ آئے۔ چونکہ حرکت توانائی سے وجود میں آتی ہے لہذا مخلوق ہے نہ کہ خالق اور وہ توانائی جو حرکت کو وجود میں لاتی ہے وہ خدا کی قوت ہے۔

حضرت امام صاحبؑ: ہاں یہ درست ہے۔
جابر بن حیان: اس صورت میں جو لوگ یہ کہتے ہیں کہ خالق اور مخلوق ایک ہی ہیں ان کا قول صحیح ہو نا چاہیے۔
حضرت امام صاحبؑ: اے جابر! تم حاصل کرنا، ارادے کا محتاج ہے اور علم حاصل کرنے کا ارادہ ایک شخص میں اس قدر ہونا چاہیے کہ وہ علم حاصل کرنے پر آمادہ ہو جائے اور یہ ارادہ عوام میں نہیں ہے۔ جس کی وجہ یہ ہے کہ ایک عام آدمی کا یہ خیال ہے کہ اگر وہ علم کے حصول میں مصروف ہو جائے تو کئی سالوں تک مادی فوائد سے محروم رہے گا جبکہ اگر وہ تجارت، زراعت اور دیگر دنیاوی امور میں سے کسی کو منتخب کر لے گا تو اسے خاطر خواہ فائدہ ہو گا۔ یہی وجہ ہے کہ وہ روحانی نتائج جو انسان علم کے ذریعے حاصل کرتا ہے عام آدمی اس سے محروم رہ جاتا ہے۔

اے جابر! تو ایک عالم شخص ہے تجھے معلوم ہے کہ کلام خدا میں جنت اور دوزخ کا جو ذکر آیا ہے اس سے کیا مراد ہے...؟
تجھ پر پوشیدہ نہیں ہے کہ جنت اور دوزخ کا اصل مفہوم کچھ اور ہے لیکن کیا تو اس مفہوم کو ایک عام آدمی کے ذہن میں بٹھا سکتا ہے...؟
صرف ایک صورت میں ایک عام آدمی جنت اور جہنم کے مفہوم کو سمجھ سکتا ہے۔ وہ یہ کہ علم حاصل کرے اور جب عالم ہو جائے تو جنت اور دوزخ کے حقیقی مفہوم کو

کھنے کی کوشش کرے۔ لیکن اگر تو آج جنت اور دوزخ کے حقیقی مفہوم کو ایک عام شخص کے ذہن میں بٹھانا چاہے گا تو اس کا نتیجہ یہ نکلے گا کہ اس کا ایمان متزلزل ہو جائے گا اور وہ شخص جس قدر ایمان تیری وضاحت سے قبل رکھتا تھا وہ اس سے بھی ہاتھ دھو بیٹھے گا۔

اس لیے کہا گیا ہے کہ لوگوں سے ان کی عقل کے مطابق گفتگو کرو اور ہر ایک سے اس زبان میں بات کی جائے جو اس کی عقل اور فہم کے مطابق ہو۔

جابر بن حیان: مجھے افسوس ہے کہ لوگ دین مبین سے احکامات کی مصلحت اور کلام اللہ کے وسیع تر مفہوم کو سمجھنے کی کوشش نہیں کرتے۔

میرا خیال ہے کہ اگر لوگ ان نکات کی طرف توجہ دیں تو دین خدا آج سے زیادہ وسیع ہو جائے۔

حضرت امام صاحب: سابقہ ادوار میں لوگوں کی ایک اقلیت ہمیشہ ایسی رہی ہے کہ جو احکام دین کو خوب سمجھتے تھے اور دین کے قوانین کی حقیقت سے واقف ہونے اور اللہ تعالیٰ کے عرفان رکھنے کی بنا پر لوگوں کے رہنا ہوتے تھے۔ آج بھی ایک اقلیت ہے جو روحانی حقائق سے واقفیت کی بنا پر لوگوں کی رہبری کر رہی ہے اور آئندہ بھی مسلمانوں کی ایک اقلیت دین کی روحانی حقیقت سے واقف ہونے کی وجہ سے لوگوں کی رہبری کا فریضہ انجام دے گی اور مجھے یقین ہے کہ یہ کیفیت اس وقت تک باقی رہے گی جب تک علم سب کے لیے عام نہیں ہو جاتا۔

جابر بن حیان: کیا ایسا ممکن ہے کہ علم تمام لوگوں کے لیے عام ہو جائے....؟

حضرت امام جعفر صادق: ایسا دن آئے گا کہ انسان سمجھے گا کہ تمام انسانوں کو عالم بنانا چاہیے اور انسان اس کے لیے تمام وسائل بروئے کار لا کر تمام انسانوں کو علم حاصل

کرنے کی جانب راغب کرے گا۔

جابر بن حیان: لامحالہ اس دن تمام انسان عالم بن جائیں گے۔

حضرت امام صاحب: اس دن بھی تمام بنی نوع انسان عالم نہیں بن جائیں گے بلکہ لوگوں میں تحصیل علم کی استعداد میں فرق ہو گا۔ اگرچہ علم حاصل کرنے کے فوائد سب کو حاصل ہوں گے۔ لیکن چونکہ لوگوں میں ذہنی استعداد یکساں نہیں ہوگی کہ سب کی علمی سطح یکساں ہو جائے۔ لہذا بعض تو عالم بن جائیں گے اور بعض جو علم حاصل کرنے کی طرف راغب نہیں ہوں گے تحصیل علم کو ترک کر کے کوئی اور راستہ اختیار کر لیں گے۔ چنانچہ کسی

دور میں بھی ایسی حالت پیدا نہیں ہوگی کہ بنی نوع انسان کے تمام افراد عالم بن جائیں۔ ہاں باوجود اس کے کہ تمام افراد علم پر دسترس نہیں رکھتے ہوں گے، اس دور میں عوام الناس موجودہ عوام کی ذہنی سطح کی مانند نہ ہوں گے کیونکہ ہر کوئی کچھ نہ کچھ علم سے آگاہی رکھتا ہوگا اور کم از کم خواندہ ہوگا۔ لہذا اس دور میں دین کے روحانی حقائق لوگوں کو سمجھائے جاسکیں گے اور اس دور میں ایسا شخص جو کہ دیوانہ نہیں ہو اور سوچنے سمجھنے کی درمیانی صلاحیت بھی رکھتا ہوگا، روحانی حقائق کو سمجھ سکے گا۔ مجھے امید ہے کہ ایک دن ایسا ضرور آئے گا کہ اگر تمام لوگ دین کے روحانی حقائق سے واقف نہ بھی ہو سکے تو بھی لوگوں کی اکثریت اس حقائق کا ادراک حاصل کر لے گی۔

جابر بن حیان: انسان کے تفکرات اور ارادوں میں کون سا ارادہ سب سے زیادہ مضبوط ہے....؟

حضرت امام صاحب: زندگی کی حفاظت اور زندہ رہنے کا ارادہ۔

جابر بن حیان: کیا اس مضبوط ارادے کا سرچشمہ علم ہے؟ حضرت امام صاحب: اس ارادے کو زندگی کے

سرچشمے سے تقویت ملتی ہے۔ تم دیکھتے ہو کہ ایسے لوگ بھی ہیں جنہیں خود علم نہیں کہ وہ زندہ رہنے کا ارادہ رکھتے ہیں لیکن ان میں بھی یہ ارادہ دوسرے لوگوں کی مانند قوی ترین ارادے کی حیثیت سے موجود ہے۔

جابر بن حیان: انسان اور بے جان چیزوں مثلاً جمادات میں اتنا فرق کیوں ہے....؟

حضرت امام صاحب: انسان اور جمادات کے درمیان فرق اس لیے پایا جاتا ہے کہ جمادات، اپنی جمادی زندگی میں مستقل اور ناقابل تغیر قوانین کی پیروی کرتے ہیں جبکہ انسان اپنی زندگی میں مستقل اور ناقابل تغیر قوانین کی پیروی نہیں کرتا۔

یہ قوانین جو جمادات کی زندگی پر نافذ العمل ہیں وہ اس بات کا سبب ہیں کہ جمادات ہر جگہ اور ہر وقت ایک دوسرے کی شبیہ ہوں۔

جابر: بعض لوگ خود کشی پر کیوں مائل ہوتے ہیں؟ حضرت امام صاحب: جو چیز انسان کو خود کشی پر مائل کرتی ہے وہ یہ ہے کہ اس میں زندہ رہنے کا ارادہ ست پڑ جاتا ہے۔ میں کہہ چکا ہوں کہ ہر زندہ وجود میں سب سے مضبوط ارادہ زندہ رہنے کی طرف مائل رہتا ہے۔

یہ تمام انسانوں میں حرکت کا سبب ہے، انہیں کسی نہ کسی کام پر لگاتا ہے اور اسے شادی کرنے اور اپنی اور بیوی بچوں کی رہائش کے لیے گھر بنانے پر مائل کرتا ہے۔ ایسے لوگ جن میں یقین کمزور پڑ جاتا ہے تو ان میں زندہ رہنے کا ارادہ ست پڑ جاتا ہے۔

جو اسباب انسان کے زندہ رہنے کے عزم کو ختم کر دیتے ہیں ان میں سستی بہت عام ہے۔ اکثر لوگ جو خود کشی کرتے ہیں وہ دراصل نہایت سست ہوتے ہیں اور اگر کوئی ان کے اندر جھانک سکے تو وہ محسوس کرے گا کہ ان کی خود کشی کی اصل وجہ ان میں پائی جانے والی سستی ہے۔

دین اسلام کے احکامات کا اصل مقصد یہی ہے کہ انسان کو سستی اور کابلی سے دور رکھا جائے۔ آدمی آرام پسند واقع ہوا ہے اور کام کرنے کا رجحان نہیں رکھتا۔ ہر آدمی صبح کے وقت سونا چاہتا ہے کیونکہ صبح کی نیند اسے زیادہ دلفریب معلوم ہوتی ہے لیکن اسلام آدمی کی سستی کو دور کرنے کے لیے سورج کے طلوع ہونے سے قبل اللہ تعالیٰ کے ساتھ صلوٰۃ قائم کرنے کا حکم دیتا ہے۔

جابر بن حیان: اللہ تعالیٰ جو انسان کو خلق کرتا ہے اور اس کو زندگی عطا کرتا ہے۔ اسے مارتا اور نابود کیوں کرتا ہے...؟

حضرت امام صاحب: موت کے بارے میں جس طرح کا تصور عام طور پر پایا جاتا ہے یہ حقیقت نہیں ہے۔ بلکہ زندگی کی حالت میں ایک تبدیلی ہے۔ ایک صاحب یقین اور عالم اس حالت کی تبدیلی سے ہرگز نہیں ڈرتا۔ موت ایسا درپچر ہے جس سے انسان دوسری زندگی میں وارد ہو جاتا ہے۔ ایک مسلمان جو معاد (روحانیت) پر ایمان رکھتا ہے وہ موت کے لیے ہمہ وقت تیار رہتا ہے۔

اے جابر، کبھی اتفاقاً ایسا ہوا ہے کہ تم بے ہوش ہو گئے ہو...؟

جابر بن حیان: میرے ساتھ کبھی نہیں ہوا۔ حضرت امام صاحب: کیا تم خواب دیکھتے ہو....؟

جابر بن حیان: بہت سے خواب دیکھتا ہوں۔ حضرت امام صاحب: کیا خواب کے دوران ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل ہوتے ہو....؟

جابر بن حیان: کئی مرتبہ ایسا ہوا ہے۔ حضرت امام صاحب: کیا تمہیں علم ہے کہ تمہارا جسم خواب میں راستہ نہیں چلتا....؟

جابر بن حیان: وہ میری روح ہے جو خواب میں ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل ہوتی ہے۔

شیخ الاسلام

شیخ بہاء الدین زکریا ملتان میں تقریباً پچاس سال سے کچھ نامہ عرصہ تک خلق خدا کو فیض پہنچانے میں مصروف رہے۔ آپ کی عظیم الشان

بہاء الدین زکریا ملتانی

(گزشتہ سے پیوستہ)

حضرت شیخ بہاء الدین زکریا ملتانی اور حضرت جلال الدین تبریزی سلسلہ سہروردیہ کے ہم عصر بزرگ تھے۔ ایک مرتبہ دوران سفر حضرت تبریزی اور شیخ بہاء الدین زکریا ملتا رہے۔

نیشاپور پہنچ کر حضرت تبریزی نے کسی وجہ سے راستہ تبدیل کر لیا اور خراسان سے ہوتے ہوئے دہلی جا پہنچے۔ اُس وقت سلطان غس الدین اتش

ہندوستان کا حکمران تھا۔ وہ پاکیزہ طبیعت کا مالک تھا اور اللہ والوں سے محبت و عقیدت رکھتا

تھا۔ سلطان کو حضرت جلال الدین تبریزی کی آمد کی اطلاع ملی تو وہ

خانقاہ قرون وسطیٰ کے ہندوستان میں صوفیانہ تعلیمات کی تبلیغ و ترویج کا ایک بہت بڑا مرکز بن گئی تھی۔ سلطان غس الدین اتش نے آپ کو شیخ الاسلام کے عہدے پر مقرر کیا۔ یہ عہدہ ایک مدت تک آپ کے خاندان میں قائم رہا۔ شیخ بہاء الدین کے

سلسلہ طریقت کو زیادہ تر سندھ اور پنجاب میں فروغ حاصل ہوا۔ آپ کے

مریدین ہرات، ہمدان، اور بخارا میں بھی تھے۔

آخری حصہ

حضرت لام صاحب: ہمیں سمجھیں کہ وہ تمہاری ہی روح ہے۔
جابر بن حیان: مجھے کوئی شک نہیں۔
حضرت لام صاحب: دوران خواب جب تمہاری روح کھانے پینے میں مشغول ہوتی ہے تو تمہارے اس گوشت پوست کے جسم سے کھاتی ہے یا نہیں...؟
جابر بن حیان: نہیں۔
حضرت لام صاحب: اس کے باوجود خواب میں غذا کی لذت اور پانی کا مزہ محسوس کرتے ہو...؟
جابر بن حیان: جی ہاں۔
حضرت لام صاحب: لیکن تمہاری روح تمہارے جسمانی وجود کے بغیر بھی زندہ اور قائم ہے۔ جسمانی وجود روح کا محتاج ہے۔

حضرت لام صاحب: آسمان کے بعض ستارے جامد اجرام ہیں اور بعض دوسرے مائع اجرام ہیں اور آسمانی ستاروں کا ایک حصہ بخارات سے وجود میں آیا ہے۔
جابر بن حیان: ستاروں کی حرکت کیونکر ان کے ستوپ میں مانتے ہیں...؟
حضرت لام صاحب: کیا تم نے ایک چرخ کو جس میں پتھر ہو کبھی گھمایا ہے...؟ کیا چرخ کو گھمانے کے دوران اچانک ساکن کیا ہے...؟
جابر بن حیان: میں نے ساکن نہیں کیا۔
حضرت لام صاحب: اگر پھر کبھی چرخ کو گھمادو تو ایک مرتبہ اسے روکنا تاکہ پتہ چل سکے کہ کیا ہوتا ہے اور چرخ کی رکنے کے بعد وہ گریزتی ہے جو پتھر اس میں لگا ہوتا ہے وہ زمین پر گر پڑتا ہے اور یہ اس بات کا قرینہ ہے کہ اگر سیارے مسلسل حرکت نہ کر رہے ہوں تو ستوپ گر جائیں۔

جابر بن حیان: یہ روشن ستارے جو مسلسل حرکت میں یہ کیا ہیں...؟
حضرت لام صاحب: آسمان کا ہر ستارہ ایک وسیع دنیا ہے اور ان سب ستاروں کے مجموعے سے ایک بڑا جہاں تشکیل پاتا ہے۔ ستاروں کی دائمی حرکت اس لیے ہے کہ یہ ستوپ نہ کریں اور گر نہ پڑیں اور دنیا کا نظم قائم نہ ہو جائے اور یہ حرکت وہی حرکت ہے جس سے زندگی وجود میں آتی ہے۔ یا یہ حرکت خود زندگی ہے اور جب

حضرت لام صاحب: آسمان کے ہر ستارہ ایک وسیع دنیا ہے اور ان سب ستاروں کے مجموعے سے ایک بڑا جہاں تشکیل پاتا ہے۔ ستاروں کی دائمی حرکت اس لیے ہے کہ یہ ستوپ نہ کریں اور گر نہ پڑیں اور دنیا کا نظم قائم نہ ہو جائے اور یہ حرکت وہی حرکت ہے جس سے زندگی وجود میں آتی ہے۔ یا یہ حرکت خود زندگی ہے اور جب

جابر بن حیان: آپ نے فرمایا کہ ہر ستارہ ایک وسیع دنیا ہے کیا ان دنیاؤں میں مخلوقات کا سراغ ملتا ہے...؟
حضرت لام صاحب: اس میں کوئی شک نہیں کہ دوسرے سیاروں میں مخلوقات موجود ہیں۔

(جساری ہے)



یہ نفس نفسی شہر کے دروازے پر آپ کے استقبال کے لئے جا پہنچا اور اپنے گھوڑے سے اتر کر آپ کی پذیرائی کی۔
 نجم الدین صفری اُس وقت حکومت میں شیخ الاسلام کے منصب پر فائز تھا۔ ظاہر برستی اُس کے رگ و پے میں رہتی بسی تھی۔ اُس نے سلطان کا عقیدت مند انداز اور حضرت جلال الدین تبریزی کی بے انتہا پذیرائی دیکھی تو اُس کے اندر حسد کا ایک الاؤ بھڑک اٹھا۔ بغض و عناد کے تحت اُس نے ایک گھناؤنی سازش ترتیب دی اور حضرت جلال الدین تبریزی پر زنا کی تہمت لگا دی۔ اس کو پایہ ثبوت تک پہنچانے کے لیے ایک طوائف کو اس گھناؤنی سازش میں شریک کیا اور پوری تیاری کے ساتھ مقدمہ سلطان التمش کے دربار میں پیش کر دیا۔

التمش کو اس الزام کے جھوٹے ہونے کا یقین تھا اس لیے کہ وہ بزرگ شہنشاہ ہند تھا لیکن اُس نے اس سازش کی بیخ کنی کے لیے فیصلہ کیا کہ ہندوستان کے چار بڑے مشائخ سے درخواست کی جائے کہ وہ اس مقدمہ کی سماعت کریں اور فیصلہ صادر فرمائیں۔

محمد اقبال جیلانی

حضرت شیخ بہاؤ الدین زکریا ملتانیؒ کو بھی چوری کا ممبر بنایا گیا تھا اس لیے آپ سلطان کی درخواست پر ملتان سے دہلی تشریف لے گئے۔ شیخ نجم الدین صفریؒ کو جب یہ چلا کہ حضرت شیخ بہاؤ الدین زکریاؒ بھی چوری کے ممبر ہیں تو اُسے بہت اطمینان حاصل ہوا، اُس کا خیال تھا کہ حضرت جلال الدین تبریزیؒ اور حضرت بہاؤ الدین زکریاؒ کی سات پر اختلاف پیدا ہو چکا ہے اور اس اختلاف کی بنا پر انہوں نے دوران سفر اپنا رستہ تبدیل کر لیا تھا۔ وہ اپنی سازش کی متوقع کامیابی پر بہت خوش تھا کہ حضرت بہاؤ الدین زکریا ملتانیؒ ضرور جلال الدین تبریزیؒ کے خلاف ہی فیصلہ دیں گے۔

جمہ کاروز تھا۔ دہلی کی جامع مسجد لوگوں سے کچھا کچھ بھری ہوئی تھی۔ دہلی کے معروف مشائخ و علماء اور معززین شہر بھی موجود تھے۔ پہلے مدعی کے طور پر اس طوائف کو پیش کیا گیا۔ پھر حضرت جلال الدین تبریزیؒ پیش ہوئے۔ جیسے ہی حضرت جلال الدین تبریزیؒ چوری کے سامنے پیش ہوئے۔ حضرت بہاؤ الدین زکریا ملتانیؒ ان کے احترام میں کھڑے ہو گئے۔

حضرت بہاؤ الدین زکریا ملتانیؒ کے کھڑے ہونے کی وجہ سے چار دن اچار دیگر علماء اور مشائخ کو بھی کھڑا ہونا پڑا، سلطان بھی حضرت کی عقید میں کھڑا ہو گیا۔۔۔۔۔ اب نجم الدین صفریؒ کے لئے بیٹھے رہنا ممکن نہ تھا تبریز ہونے کے باوجود وہ بھی کھڑا ہو گیا۔ پھر پورا مجمع ہی حضرت شیخ بہاؤ الدین زکریاؒ کے احترام اور عقید میں کھڑا ہو گیا۔ وہ منظر بھی عجیب منظر تھا۔ پھر حضرت بہاؤ الدین زکریا ملتانیؒ نے فرمایا: کسی بھی جہتی کا ادب و احترام اپنی جگہ لیکن انصاف کے تقاضے پورے کرنے میں کوئی ادب رکاوٹ نہیں بنے گا۔ اس مقدمے کی کھلی اور منصفانہ سماعت ہوگی۔ جلال الدین تبریزیؒ کے خلاف دعویٰ پیش کیا جائے۔ دلائل دینے جائیں۔

اس موقع پر انتہائی عجیب صورت سامنے آئی۔۔۔۔۔ دنیا بھری عدالتوں میں کسی کے خلاف دعویٰ کرنے والے اپنے دعوے کے حق میں دلائل یا ثبوت لے کر آتے ہیں۔ مدعا علیہ اپنا دفاع کرتے ہیں۔ عدالت دونوں کے بیانات، دلائل اور پیش کردہ ثبوتوں کا جائزہ لے کر کسی نتیجے تک پہنچتی ہے۔ کبھی مدعی جھوٹا ثابت ہوتا ہے تو کبھی مدعا علیہ واقعی قصور وار نکلتا ہے۔ لیکن ایسا نہیں دیکھا گیا کہ مقدمہ شروع ہوا اور مدعی نے خود ہی خود کو جھوٹا قرار دے دیا ہو۔ لیکن اس روز دہلی کی اس عدالت میں ایسا ہی ہوا۔

655ھ میں آپ کی عمر تو بے سال ہو چکی تھی۔ آپ اب مکمل طور پر گوشہ نشین ہو گئے تھے۔ منصب شیخ الاسلام کے بعد آپ اکثر دہلی تشریف لے جایا کرتے تھے۔ دہلی کے تحت پر سلطان ناصر الدین محمود متمکن ہوا تو آپ شیخ الاسلام ضرور رہے لیکن دہلی آنا جانا چھوٹ گیا۔ انہی دنوں کا واقعہ ہے کہ مغلوں نے اوج اور ملتان پر حملہ کر دیا۔ سنگ باری اتنی شدید تھی کہ برنج اور مورچے گر پڑے۔ شہر غیر محفوظ ہو گیا۔ یہ افواہ ہر طرف عام تھی کہ مغلوں کا مقصد صرف حملہ کرنا یا شہر پر قبضہ کرنا نہیں بلکہ لوٹ مار کا بازار گرم کرنا ہے۔ سخت خوف و حراس پھیلایا ہوا تھا۔ جب کوئی تدبیر کارگر نہ ہوئی تو شہر کے باشندے آپ کی خدمت میں حاضر ہو کر امداد کے طالب ہوئے۔ ”یہ فتنہ دعاؤں سے ٹلنے والا نہیں۔“

شہریوں نے یقینی طور پر یہ سمجھا ہوا کہ حضرت شیخ یا تودعا کرنا نہیں چاہتے یا واقعی ایسا ہے کہ یہ فتنہ اب نہیں ٹلے گا۔ شہر اور باشندے تباہ ہو کر رہیں گے۔ آپ نے شہریوں کے چہرے دھواں ہوتے ہوئے دیکھے تو آپ کو رحم آگیا۔ آپ نے خدمت گاروں کو تھیلیوں میں اشرفیاں بھرنے کا حکم دیا۔ آپ بذات خود اس کثیر رقم کے ساتھ مغلوں کے لشکر میں پہنچے اور ان کے سردار سے فرمایا۔ ”تمہیں جس چیز کی تلاش ہے، میں اسے اپنے ساتھ لے آیا ہوں۔ یہ لے لو اور ہند گان خدا کو معاف کر دو۔“ مغل سردار پر ایک تو یہ دہشت تھی کہ یہ کون بزرگ ہیں جو لشکر میں بے خوف و خطر چلے آئے اور پھر اس کا مطلب بھی پورا ہوا تھا۔ لڑے بغیر اسے کثیر دولت مل رہی تھی۔ اس نے رقمی پڑاؤ اٹھایا اور واپس چلا گیا۔

حضرت شیخ بہاؤ الدین زکریا کو کرامات کے اظہار



خطبات عظیمی

ایک ایپر پچول لیڈی PREESHA

اور ایک پروفیسر RAY جو تیس سال سے حیات بعد الموت پر ریسرچ کر رہے تھے موجود تھے۔ پروفیسر صاحب نے مجھ سے مختلف سوالات حیات بعد الموت کے بارے میں کیے۔ آئیے اب ہم وہ گفتگو کرتے ہیں جو پروفیسر رائے اور میرے مابین ہوئی۔

ایپر پچول لیڈی نے مجھ سے گفتگو کا آغاز ایک پچول پیش کرتے ہوئے کیا۔ مجھے خوشی ہے کہ میں آپ کے پاس کچھ کھینے آئی ہوں۔ میرے ساتھ پروفیسر رائے ہیں۔ یونیورسٹی میں پڑھاتے ہیں اور ایک سائنسٹ ہیں تیس سال سے حیات بعد الموت پر ریسرچ کر رہے ہیں۔ پروفیسر صاحب بولے۔۔۔

حیات بعد الموت یعنی ایک آدمی کا پیدا ہو کر دوبارہ اسی دنیا میں پیدا ہونا یونیورسل لاء کے خلاف ہے۔

دنیا مہکات عمل کی جگہ ہے، اچھائی کا بدلہ اللہ تعالیٰ اچھا دیتے ہیں اور برائی کا بدلہ برا ہوتا ہے۔

شور کی ذاتی حیثیت اتنی ہے کہ وہ لاشور کی دیکھی ہوئی چیزیں مادی طور پر بیان کرتا ہے
یعنی شور اسکرین ہے لاشور فلم ہے۔

حضور ہندو رہا یا اولیائے عرس کے موقع پر پاکستان اور بیرون ممالک سے ہزاروں عقیدت مند مرکزی مراقبہ ہال سرجانی ٹاؤن کراچی تشریف لاتے ہیں۔ زائرین میں مسلمانوں کے علاوہ دیگر مذاہب سے تعلق رکھنے والے علوم کے متلاشی افراد بھی شامل ہوتے ہیں۔ اس سال بھی عرس کی تقریبات کے دوران سوال و جواب کی ایک خوبصورت مجلس منعقد ہوئی۔

حاضرین میں روحانی مہتممین، اور سیراسا نیگونی پریسریج کرنے والے سائنسٹ شامل تھے۔ مجھے یہ دیکھ کر بہت زیادہ حیرت ہوئی کہ بعض غیر ملکی اصحاب کے ذہنوں میں یہ تاثر تھا کہ مسلمان روحانیت نہیں جانتے اور نہ ہی ان کے پاس روحانی علوم کا کتابی شکل میں کوئی ذخیرہ ہے۔ سوال و جواب کی نشست میں جو کچھ پوچھا گیا وہ سب یو گہ، گیان دھیان اور ہندو مت کی معرفت تھا۔ میں نے ہر چہ کو شش کی کسی طرح یہ ہو جانے کہ مسلمانوں کے پاس بھی روحانی علوم کا ذخیرہ ہے۔ مگر جب ڈھیروں انگلیں کٹائیوں یو گہ اور دوسرے مذاہب کے اوپر موجود ہوں تو یہ کہنا کہ مسلمان روحانیت جانتے ہیں قابل پذیرائی بات محسوس نہ ہوئی۔ اس نشست میں موجود معزز خواتین و حضرات میں

حیران بھی ہوئے لیکن ان سے کچھ پوچھا نہیں۔۔۔ ان صاحب کا وہ لافانہ لے کر آپ اندر گئے اور اسے اپنے والد گرامی حضرت بہاء الدین زکریا کی خدمت میں پیش کر دیا۔

حضرت بہاء الدین زکریا نے لافانے میں سے خط نکال کر پڑھا۔۔۔ پھر اپنے صاحبزادے عارف سے فرمایا ان صاحب سے کہنا، بہت خوب۔ آپ تھوڑی دیر میں تشریف لے آئیں۔

یہ فرما کر وہ خط اپنے کپکپے کے نیچے رکھ دیا۔ صدر الدین عارف باہر تشریف لائے۔ اپنے بابا کی بات ان صاحب کو بتائی۔ وہ صاحب بولے۔۔۔ بہت بہتر۔۔۔ اس واقعے کے تھوڑی ہی دیر بعد اللہ کے ایک عظیم المرتبت ولی۔۔۔ حضرت بہاء الدین زکریا۔۔۔ اس عالم فانی سے دار البقا کی طرف تشریف لے گئے۔

انا لله وانا اليه راجعون
”دوست بہ دوست رسید“
(دوست، دوست کے پاس پہنچ گیا۔)
بابا فرید نے تو چند روز پہلے ہی فرما دیا تھا۔
”ہمارے بارے اپنا کام انجام تک پہنچا دیا۔“

حضرت بہاء الدین زکریا کے وصال کے چند روز بعد حضرت کے صاحبزادے صدر الدین عارف نے وہ لافانہ کھولا۔۔۔ اس میں سے خط نکال کر پڑھا۔۔۔ اس خط کی تحریر کچھ اس قسم کا مفہوم لے ہوئے تھی۔

بارگاہ اعلیٰ سے آپ کا بلاوا ہے۔ میں کب حاضر ہو جاؤں۔ جواب میں ولی اللہ نے فرمایا تھا بہت خوب۔۔۔۔۔

سے دلچسپی نہیں تھی لیکن آخری عمر میں آپ سے پے درپے کرامات کا اظہار ہونے لگا تھا۔ یہ ایک غیر معمولی بات تھی۔ آپ کے دور اندیش دوست اسے کسی اور نظر سے دیکھ رہے تھے۔

حضرت بابا فرید کو ان باتوں کی اطلاع ملی تو آپ نے حضرت شیخ کے نام ایک مکتوب تحریر کیا۔
”اے درویش! اپنے دوست کے رازوں کو ظاہر کرنا اہل اسرار کے لیے مناسب نہیں۔“

حضرت شیخ نے جواب میں تحریر فرمایا۔
”میرا سینہ اسرار محبوب سے اس قدر بھر چکا ہے کہ ذرہ بھر بھی خالی جگہ نہیں رہی۔ اس لیے عالم انوار سے جو اسرار چمکیا کرتے ہیں وہ خود بخود ظاہر ہو جاتے ہیں۔ میں تو بہت کوشش کرتا ہوں کہ ہر راز کو محفوظ رکھوں مگر اب یہ بات میرے اختیار میں نہیں رہی۔“

جب حضرت فرید الدین نے خط پڑھا تو سر جھکا لیا پھر نہایت پر اثر لہجے میں فرمایا۔
”ہمارے بارے اپنا کام انجام تک پہنچا دیا۔“

یہ 7 صفر 661ھ کا دن تھا۔ آپ کی عمر مبارک چھیانوے سال ہو چکی تھی۔ آپ اپنے حجرہ مبارک میں آرام فرما رہے تھے۔ خانقاہ کے دروازے پر ایک بزرگ صورت اجنبی آئے اور حضرت شیخ کے صاحبزادے صدر الدین عارف کے بارے میں معلوم کیا۔ خدمت گار انہیں حضرت صدر الدین عارف کے پاس لے گئے۔

”یہ خط میرے پاس امانت ہے۔“ سلام دعا کے بعد ان صاحب نے ایک لافانہ آگے بڑھاتے ہوئے کہا۔
”اے اپنے بابا جان تک پہنچا دو بہت ضروری خط ہے۔“
لافانے پر عجیب و غریب عنوان تحریر تھا۔
”دوست بہ دوست رسید۔“

صدر الدین عارف ایک اجنبی کے اس انداز پر کچھ

میں ایک طالب علم ہوں آپ سے کچھ معلومات حاصل کرنے کے لئے حاضر ہوا ہوں۔ میرا سوال ہے کہ میں جب کالج اور یونیورسٹی میں پڑھا تھا تو مجھے بہت کچھ یاد تھا۔ کتابوں کے نام یاد تھے کتابوں میں ورق اور اوراق کے اوپر پوری پوری سطرین ازبر تھیں اب جبکہ میں پروفیسر ہوں پڑھا تھا ہوں کتابوں کی بھی درج تفصیلات یاد نہیں رہیں۔

جواب: طالب علمی کے زمانے میں اگر یاد نہ رکھا جائے تو طلبہ یا طالبات اگلی کلاسز میں نہیں جاسکتے۔

لیکن جب علم کے کسی شعبے میں تیاری ہو جاتی ہے یعنی دماغ کے اندر وہ خلیے جو علوم کو محفوظ رکھتے ہیں... کھل جاتے ہیں... اب ایسی صورت میں سطور یا اوراق کو یاد رکھنا ضروری نہیں ہوتا کیونکہ خلیے کھل جانے سے ایسا بیٹرن بن جاتا ہے جس بیٹرن میں مفہوم کے ذخیرے ہوتے ہیں اور اس ذخیرہ کی بنیاد پر نئے فلسفے بنتے ہیں۔ فلسفہ میں اور ان ہی علوم کی بنیاد پر نئے فلسفے بنتے ہیں۔ فلسفہ کی بنیاد پر نئے نظریات وجود میں آجاتے ہیں کیونکہ آپ بڑے اسکالر ہیں سائنس کالجی کے استاد ہیں اور آپ کے دماغ کے اندر سلیزنا صرف چارج ہوئے ہیں بلکہ ان کی روشنی کا انعکاس براہ راست آپ کے ذہن میں منتقل ہوتا رہتا ہے اس لیے کتاب یا مضمون کی عبارت کا یاد رہنا ضروری نہیں ہے۔

اور اس طرح گفتگو کا سلسلہ طویل ہوتا چلا گیا۔

پروفیسر صاحب: میری اور میرے ساتھی پروفیسر زکی ریسرچ سے ڈھائی ہزار کیس سامنے آئے ہیں جنہوں نے ہمیں بتایا ہے کہ وہ پہلے پیدا ہو چکے ہیں اور یہ اعداد و شمار یورپ کے ترقی یافتہ ممالک کے ہیں۔ جہاں بچوں کی باتوں کو سنا جاتا ہے اور اہمیت دی جاتی ہے، اس کے برعکس ایشیا اور ترقی پذیر ممالک میں بچے اگر اپنی عمر

سے زیادہ کوئی بات کرتے ہیں تو ان کی حوصلہ شکنی کی جاتی ہے اگر ایشیائی ممالک میں بچوں کی ذہنی انفرادیت کی حوصلہ شکنی نہ کی جائے تو حیات بعد الموت کی ریسرچ کا حاصل کافی زیادہ ہو جائے گا۔

جواب: حیات بعد الموت یعنی ایک آدمی کا پیدہ ہو کر دوبارہ اسی دنیا میں پیدا ہونا یونیورسل لاء Universal Law کے خلاف ہے۔

پروفیسر صاحب: ڈھائی ہزار کیس ہمارے سامنے ہیں وہ کہتے ہیں ہم دوبارہ پیدا ہوئے ہیں ہمارا نام یہ ہے، ہم فلاں گھر میں رہتے تھے، بیوی کا نام یہ ہے، بچوں کے نام یہ ہیں۔ انتہا یہ ہے کہ اگر پچاس سال پہلے مرے ہوئے آدمی کے ہاتھ پر کٹ کا نشان تھا اس بچے کے ہاتھ پر بھی کٹ کا نشان موجود ہوتا ہے۔

جواب: آپ کی ریسرچ میں جو لوگ سامنے آئے ہیں وہ کس عمر میں یہ سب بیان کرتے ہیں۔

پروفیسر صاحب: یہ بتائیں آٹھ سال کی عمر کے بچے کرتے ہیں اور آٹھ سال کے بعد بھول جاتے ہیں۔

جواب: پروفیسر صاحب! کیا آپ اس بات پر روشنی ڈال سکتے ہیں کہ آٹھ سال کے بعد بچے کیوں بھول جاتے ہیں۔

پروفیسر صاحب: اس کا ہمارے پاس کوئی جواب نہیں ہے البتہ ہم اس نقطہ پر غور و فکر کر رہے ہیں۔

جواب: پروفیسر صاحب!

ہر آدمی جو اس وقت موجود ہے آئندہ سو سال، ہزار سال، ایک لاکھ سال کے بعد پیدا ہو گا یا گزرے ہوئے کروڑوں سال پہلے پیدا ہوا تھا اور دراصل آدمی کی اولاد ہے۔ آدمی جو اس کی اولاد موجودہ دور میں ہو، کھربوں سال پہلے ہو یا کروڑوں سال بعد میں آنے والی ہو آدمی جو اس کے نقوش پر پیدا ہوتی ہے۔

آدمی کا ہر بچہ اس لیے آدمی ہے کہ اس کا باپ آدمی تھا۔ آدمی کی اولاد کا تاریخی روشہ یہ ہے کہ....

ایک زمانہ تھا آدمی پتھر کے دور میں تھا۔ دوسرا زمانہ وحالت کا آیا یعنی آدمی لوہے کے دور میں داخل ہوا۔ آدمی نے آگ کا استعمال سیکھ لیا۔ آدمی ترقی کر کے الیکٹرونک دور میں داخل ہو گیا اور موجودہ صدی میں اس نے بالغ شعور حاصل کر لیا، اگر آدمی کی اولاد میں تسلسل کے ساتھ آدمی کا ورثہ منتقل نہ ہوتا تو آج آدمی ترقی نہیں کر سکتا تھا۔

اس کا مطلب یہ ہوا کہ لاکھوں کروڑوں سال کے بعد بھی آدمی زاد برادری باوا آدمی کا ریکارڈ ہے، یعنی لاکھوں سال پہلے سے آدمی اپنے پورے ریکارڈ کے ساتھ چھپ رہا ہے۔ چھپائی میں جب کسی وجہ سے انفرادی ریکارڈ کے اوپر اجتماعی ریکارڈ کی روشنی زیادہ ہو جاتی ہے تو آدمی ڈبل چھپنے لگتا ہے اور وہ ایسی باتیں شروع کر دیتا ہے، جو ماضی سے متعلق ہوتی ہیں مثلاً ایک آدمی کا نام ولیم ہے اس کی گردن پر سفید نشان ہے وہ امریکا... مرنے کا مطلب یہ نہیں کہ آدمی کا ریکارڈ ختم ہو گیا مرنے کا مطلب یہ ہے کہ جس کا تاریخی مشین سے چھپ کر وہ نکلا ہے وہ ریکارڈ تو موجود ہے لیکن چھپی ہوئی تصویر غائب ہو گئی۔

تاریخ کے اوراق پلٹنے سے یہ حقیقت پوری طرح سامنے آجاتی ہے کہ آدمی کا شعور تعمیر کے ساتھ چھپ رہا ہے۔ ہزاروں، لاکھوں، کروڑوں پرنت میں دو تصویروں میں مشابہت پایا جاتا اس بات کا ثبوت فراہم نہیں کرتا کہ ہم قدر آدمی تصویر میں نقطے کے برابر کسی بات کو حقیقت سمجھ لیں۔ مثلاً ایک ماں باپ کے دو بیٹے اور دو بیٹیاں ہیں یعنی ان کی چار اولادیں ہیں۔ ان میں سے کسی ایک بچے میں ماں کی مشابہت یا بچے میں باپ کے نقوش کی جھلک پڑنے لگے۔

موجودہ سائنس شعور اور لاشعور کا تذکرہ کرتی ہے۔ لاشعور ریکارڈ ہے اور شعور اس ریکارڈ پر مظاہراتی خدو

خال پیش کرتا ہے۔ شعور کی ذاتی حیثیت اتنی ہے وہ لاشعور کی دیکھی ہوئی چیزیں مادی طور پر بیان کرتا ہے یعنی شعور اسکرین ہے لاشعور فلم ہے۔

فلم "ریکارڈ" میں جو کچھ ہوتا ہے، وہی کچھ اسکرین پر نظر آتا ہے فلم کے اوپر اگر چھوٹا سا نقطہ ہو تو اسکرین پر یہی نقطہ نظر آجاتا ہے۔ لیکن نقطے کی کوئی حیثیت نہیں بنتی مثلاً ایک آدمی بارہ کھرب نقطوں سے بنتی ہوئی تصویر ہے۔ بارہ کھرب میں دو مشابہت پر کوئی حتمی فیصلہ نہیں کیا جاتا۔

پروفیسر صاحب نے شکر یہ کہ بعد یہ فرمایا: مسٹر عظیمی! میرے ایک ہندو کو لینگ آواگون پر یقین رکھتے ہیں۔ میرا سوال یہ ہے کہ کیا مرنے کے بعد روحیں دوسری شکل میں آسکتی ہیں؟

جواب: ہر انسان اس دنیا میں صرف ایک بار پیدا ہوتا ہے۔ اسلام اور ہر مذہب ہمیں بتاتا ہے کہ یہاں جو نیک اعمال کرو گے اس کی جزا ملے گی اور برے اعمال ہوں گے تو سزا ملے گی۔ ہمیں یہاں رہتے ہوئے اس بات کی تیاری کرنی چاہیے کہ مرنے کے بعد کی زندگی ہمارے لیے اچھی ہو اور ہم وہاں کی تکالیف اور پریشانیوں سے محفوظ رہیں۔ ہمیں یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ دنیا مکافات عمل کی جگہ ہے، اچھائی کا بدلہ اللہ تعالیٰ اچھا دیتے ہیں اور برائی کا بدلہ برا ہوتا ہے۔

اب رہ گئی بات کہ حیات بعد الموت والوں نے سینکڑوں سال کی تاریخ میں چند لوگوں کی نشاندہی کی ہے جن کے چہروں میں معمولی سی شبہات پائی جاتی ہے اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ بطن ہمارے میں تصویر چھپتے ہوئے کوئی نشان آگیا ہو اور یہ نشان مس پرنت ہونے کی وجہ سے ہو۔

ارہوں انسانوں میں چند مثالیں وہ بھی جو اٹھلیوں پر شمار کی جاسکتے کسی چیز کے بارے میں حتمی فیصلہ نہیں

شرح لَوْحِ تِلْكَ



ابدال حق قلب ربك اولیہ

شرح : خواجہ شمس الدین عظیمی

سپر 29

نظر کا قانون

کائنات نگاہ یا نظر ہے۔ جب تک کائنات کے افراد کو نظر منتقل نہیں ہوئی اس وقت تک کائنات عالم تحریر میں تھی۔ جب اللہ تعالیٰ نے فرمایا ”الست برکم“ کائنات میں جتنی بھی ارواح تھیں انہوں نے اس آواز کی طرف دیکھا تو انہیں اللہ کا ادراک حاصل ہو گیا۔ یہ ادراک ہی نظر ہے یہی وہ نظر ہے جو پہلا بعد ہے۔ اس کے بعد کائنات کے تینوں دائرے مکان ہیں۔ جن کے نام بالترتیب بُعد نمبر 1 بُعد نمبر 2 بُعد نمبر 3 اور بُعد نمبر 4 ہیں۔

- 2- بُعد..... نظارہ..... مشاہدہ
- 3- بُعد..... ناظر..... شاہد
- 4- بُعد..... منظور..... شہود

یہ چاروں بُعد شہود مشاہدہ اور مشہود ہیں۔ شہود (نہر تسوید) کائنات کی ساخت میں اصل بنیاد ہے۔ اس میں کبھی تغیر واقع نہیں ہو اور نہ ہوگا۔ اس ہی حقیقت پر تینوں مکانات کی عمارت قائم ہے۔ زمانہ راستہ ہے اور باقی تین بُعد مکانات ہیں۔ راستہ ایک ہے، سفر کرنے والے افراد الگ الگ ہیں۔ کائنات کی اصل بنیاد کے بعد پہلی مکانات نہر تجرید ہے جو مشاہدہ یا نظارے کی نوعیت میں اپنا وجود رکھتی ہے۔ دوسری مکانات ”نہر تشہید“ شاہد

1- بُعد..... نظر..... شہود

کتاب لوح و قلم روحانی سائنس پر وہ منفرد کتاب ہے جس کے اندر کائناتی نظام اور تخلیق کے فارمولے بیان کیے گئے ہیں۔ ان فارمولوں کو سمجھانے کے لیے سلسلہ عظیمیہ کے سربراہ حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی نے روحانی طلباء اور طالبات کے لیے باقاعدہ لیکچرز کا سلسلہ شروع کیا جو تقریباً ساڑھے تین سال تک متواتر جاری رہا۔ یہ لیکچرز بعد میں کتابی صورت میں شائع کیے گئے۔ ان لیکچرز کو روحانی ڈائجسٹ کے صفحات پر پیش کیا جا رہا ہے تاکہ روحانی علوم سے دلچسپی رکھنے والے تمام قارئین حضرات و خواتین ان کے ذریعے آگاہی حاصل کر سکیں۔

کیفیات مراقبہ

ترقی یافتہ ممالک میں مراقبے کے موضوع پر سائنسی بنیادوں پر تحقیقی کام شب و روز جاری ہے۔ جدید سائنسی آلات سے اخذ کیے جانے والے نتائج سے یہ ثابت ہوا ہے کہ مراقبے سے انسان کو ہمہ جہت فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔ ان تحقیقی نتائج کے پیش نظر مغرب میں تو مراقبہ کو ایک ٹیکنالوجی کی حیثیت دے دی گئی ہے۔ ان تحقیقات سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ مراقبے سے ہماری عام زندگی پر بھی کئی طرح کے خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ مراقبے کے ذریعے کئی جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں سے نجات مل سکتی ہے، کارکردگی اور یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے اور ذہنی صلاحیتوں کو جلا ملتی ہے۔

باضی میں مشرق کے اہل روحانیت نے ماورائی علوم کے حصول میں مراقبے کے ذریعے کامیابیاں حاصل کیں۔ ان صفحات پر ہم مراقبے کے ذریعہ حاصل ہونے والے مفید اثرات مثلاً ذہنی سکون، پرسکون نیند، بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت میں اضافہ وغیرہ کے ساتھ روحانی تربیت کے حوالے سے مراقبے کے فوائد بھی قارئین کی خدمت میں پیش کرتے ہیں۔ اگر آپ نے مراقبے کے ذریعے اپنی شخصیت اور ذہنی کیفیت میں مثبت تبدیلی محسوس کی ہے تو صفحات کے ایک طرف تحریر کر کے روحانی ڈائجسٹ کے ایڈیٹرس پر اپنے نام اور مکمل پتے کے ساتھ ارسال کر دیجیے۔ آپ کی ارسال کردہ کیفیات اس کالم میں شائع ہو سکتی ہیں۔

کیفیات مراقبہ۔

روحانی ڈائجسٹ 17، 1-D ناظم آباد۔ کراچی 74600



کے دیکھنے کو دیکھ لیتے ہیں۔

براہ راست نظر کا ناتی شعور ہے۔ جس طرح ایک انسان پہاڑ کو پہاڑ دیکھتا اسی طرح انسان کے علاوہ تمام مخلوقات چرندے، پرندے اور درندے اور دوسری مخلوق پہاڑ کو پہاڑ دیکھتی ہے۔ ایسا کبھی نہیں ہوا کہ انسان نے پہاڑ کو پہاڑ دیکھا اور شیر نے پہاڑ کو سمندر دیکھا ہو۔ براہ راست نظر کا یہ کردار کائنات کے ہر ذرے میں یکساں طور پر برسر عمل ہے۔ جس طرح انسان لوہے کو سخت محسوس کرتا ہے اسی طرح چیونٹی اور ہاتھی بھی لوہے کو سخت محسوس کرتے ہیں۔ براہ راست طرز نگاہ کائنات میں ہر فرد کو حاصل ہے اور یہ اشتراک اس لیے ہے کہ انسان سمندر کو نہیں دیکھتا سمندر انسان کو دیکھتا ہے۔ انسان سمندر کے دیکھنے کو دیکھتا ہے۔ کائنات میں پھیلے ہوئے تمام مناظر اسی قانون کے پابند ہیں۔

جس طرح آدمی چاند کی طرف نظر اٹھا کر چاند کو دیکھتا ہے اسی طرح پھول بھی چاند کو دیکھتا ہے۔ جس طرح ایک آدمی پانی پی کر آنتوں کی سیرابی کرتا ہے اسی طرح چوپائے پانی پی کر اپنی جسمانی نشوونما کرتے ہیں۔ اسی طرح درخت کی جڑیں پانی کو پانی سمجھ کر پانی سے قائمہ اٹھاتی ہیں۔ جس طرح انسان اور دوسرے جانور پانی سے نشوونما پاتے ہیں اسی طرح پھول پانی پی کر اپنی نشوونما کرتے ہیں۔ جس طرح ایک سانپ دودھ کو دودھ سمجھ کر پیتا ہے اسی طرح بکری بھی دودھ کو دودھ سمجھ کر پیتی ہے۔ یہ ایک مشترک نگاہ ہے جو ساری کائنات اور کائنات کے تمام افراد میں یکساں طور پر عمل پذیر ہے۔ نظر کے اس قانون میں کہیں اختلاف نہیں ہے۔ براہ راست طرز نگاہ اللہ کی وہ صفت ہے جس صفت پر کائنات کی نظر متحرک ہے۔ نظر کا یہ زاویہ ہر ذرے میں موجود ہونے

یا نظر کی حیثیت رکھتی ہے۔ تیسری مکانیت نہر نظہیر ہے جو مشہود یا منظور کہلاتی ہے۔ یہی وہ مکانیت ہے جو روشنی کا ایک گہرا سمندر ہے اور یہی وہ مکانیت ہے جس کو آئینہ کا قائم مقام کہا گیا ہے۔

نہر تسوید..... زماں..... راستہ
نہر تجرید..... مکانیت نمبر 1..... نظارہ
نہر تشہید..... مکانیت نمبر 2..... ناظر
نہر تظہیر..... مکانیت نمبر 3..... روشنی۔ آئینہ کے قائم مقام
نہر تسوید..... کائنات کی اصل
نہر تجرید..... اصل بنیاد کے بعد پہلی مکانیت
نہر تشہید..... کائنات کی اصل (زماں) کے بعد
دوسری مکانیت
نہر تظہیر..... کائنات کی اصل (Time) کے بعد
تیسری مکانیت

تسوید..... خلاء نور۔ لامکا، زماں، وقت یا اللہ کا ذہن ہے۔
تجرید..... تشہید، تظہیر۔ تینوں دائرے کائنات میں مکان کی حیثیت رکھتے ہیں۔

جب ہم لفظ روحانیت کہتے ہیں تو اس کا مفہوم یہ ہے کہ ہم ایسی طرز فکر کا تذکرہ کر رہے ہیں جو طرز فکر دنیا میں رائج تمام علوم سے الگ اور مختلف ہے۔ طبیعات، نفسیات اور مابعد النفسیات کا علم ہمیں روشنی فراہم کرتا ہے کہ کائنات میں جو کچھ موجود ہے اسے ہماری آنکھ دیکھ رہی ہے۔ اس کے برعکس روحانی طرز فکر ہمیں بتاتی ہے کہ کسی چیز کو دیکھنے میں ہماری مادی آنکھ واسطہ بن رہی ہے۔ جب ہم پہاڑ کو دیکھتے ہیں تو درحقیقت ہم پہاڑ کو نہیں دیکھتے پہاڑ کے دیکھنے کو دیکھتے ہیں۔ یعنی پہاڑ ہمیں دیکھتا ہے اور پہاڑ اپنے دیکھنے کے زاویے کو ہمیں منتقل کر دیتا ہے اور ہم پہاڑ

بقیہ: صفحہ 216 پر ملاحظہ کیجیے

تعمیر خواہ اس کی خبر ہو یا نہ ہو، مگر یہ ایک حقیقت ہے کہ ہمارے تمام اندرونی رجحانات دل کی گہرائیوں سے نکل کر ہمارے چاروں طرف پھیل جاتے ہیں اور ہمارے روزمرہ کے کاموں پر مسلط ہو جاتے ہیں۔ لہذا سب سے اہم سوال جو ہمیں اپنے آپ سے پوچھنا چاہیے، وہ یہ ہے کہ وہ کون کون سے خیالات ہیں، جنہیں ہم اپنے دل میں پال رہے ہیں....؟

علم نفسیات نے خیالات کو دو جامع فکروں میں واضح کر دیا ہے۔ اول ”مفنی خیالات“ یعنی اس طرح کے خیالات، جو خود اپنی ہی ذات کے خلاف عمل کرتے رہتے ہیں اور دوسرے ”مثبت خیالات“ یعنی وہ جو کہ اپنے واسطے مفید رہتے ہیں۔ لہذا اب انتخاب کا کام خود ہمیں کرنا ہے کہ کس قسم کے خیالات ہماری زندگی پر حاوی ہوتے رہیں۔ بعض لوگ مسلسل بیماری کے خوف میں مبتلا رہتے ہیں، یہ لوگ یہ نہیں سمجھتے کہ جس چیز سے وہ خوف زدہ ہیں اس کو وہ دعوت دے رہے ہیں۔

ایسے ہی خیالات میرے ذہن میں بھی تھے اور میں شدید ذہنی الجھنوں میں مبتلا رہتا تھا۔ مجھے اپنی کمزوری کے بارے میں معلوم تھا مگر اپنے وہموں کے سحر سے آزاد نہیں ہو رہا تھا۔ اپنے بارے میں اتنا عرض کر دوں کہ میں کوئی بد عقیدہ یا بے عقیدہ شخص نہیں ہوں۔

میں تین چار سال تک کئی وہموں اور خود فریبوں میں مبتلا رہا۔ پھر آہستہ آہستہ افاقہ محسوس ہونے لگا۔ عقل سلیم نے کچھ راہ بھائی، عام سمجھ بوجھ کی صلاحیت کسی قدر ابھر آئی، مجھے نہیں معلوم کہ افاقہ کس طرح ہو گیا....؟

تاہم ہو گیا۔ ایسا لگا کہ وہم تحت الشعور میں چلا گیا ہے پھر بھی شعور پر اس کے تھوڑے بہت اثرات باقی تھے، افاقہ کی کیفیت عارضی تھی۔ اب ذہن نے خود فریبی کا

دوسرا راستہ ڈھونڈ نکالا۔ کسی حادثے کی خبر سنی تو اندیشہ ہوا کہ یہ حادثہ میرے ساتھ پیش نہ آجائے، یا جو کام میں کر رہا ہوں وہ اٹانہ ہو جائے، یا یہ اندیشہ کہ میں جو روز شکر کر رہا ہوں کیا واقعی اس سے میری صحت بہتر ہو جائے گی۔ عجیب بات یہ تھی کہ چند روز ایک وہم دماغ پر غالب رہتا تو چند روز بعد دوسرا وہم جنم لینے لگا، بہر حال وہم کی بے شمار قسمیں ہیں اور ان قسموں سے میرا واسطہ پڑ چکا تھا مثلاً کئی ماہ اس وہم میں مبتلا رہا کہ میرا دل جو دھڑک رہا ہے... یہ کیسے دھڑک رہا ہے؟ کیا یہ ٹھنکتا نہیں...؟ ایسا تو نہیں کہ یہ دھڑکنے بند کر دے، تو یہ واہمہ ذہن میں سر اٹھاتا کہ اگر یہ وہم (کہ دل دھڑک رہا ہے یا نہیں) ختم ہو گیا تو ہو سکتا ہے کوئی اور حادثہ پیش آجائے۔

میں آہستہ آہستہ شک، وسوسوں، خوف، تنہائی پسندی اور لوگوں سے دور ہوتا چلا جا رہا تھا۔ میری دلی خواہش تھی کہ کوئی تو ایسا شخص ہو جو میرے مسائل کو سمجھے اور میری رہنمائی کرے۔ میں اس عذاب سے نکلنے کی دن رات دعا کرتا۔

ایک روز گھر میں اکیلا تھا اور نیٹ پر دو سنتوں سے چیٹنگ کر رہا تھا، ایک دوست جو کینیڈا میں مقیم تھا، باتوں باتوں میں اپنی ذہنی کیفیت کے بارے میں بتایا تو اس نے مجھے ایک ویب سائٹ کا لنک دیا۔ اس لنک پر ایک آرٹیکل پوسٹ تھا

”ذہنی صحت اور سکون مراقبہ کے ذریعے“ میں نے اس پر ایک نظر ڈالی اور آگے بڑھ گیا۔ نجانے کیوں خیال آیا کہ اس کا تفصیل سے مطالعہ کیا جائے۔ مراقبہ کے بارے میں مجھے تھوڑا بہت علم تھا۔ میں نے دوبارہ اس ویب سائٹ پر پوسٹ آرٹیکل پر کلک کیا اور اسے پڑھنے لگا مگر مکمل توجہ سے نہیں، اس لیے آرٹیکل کی باتیں میری سمجھ میں نہیں آ رہی تھیں۔

کچھ دیر سرسری طور پر اس آرٹیکل کو پڑھا پھر کمیونٹی بند کر دیا۔ کچھ عرصے بعد اس دوست نے پوچھا تو میں نے کہا کہ میں نے وہ آرٹیکل توجہ سے پڑھا ہی نہیں.... اس نے زور دیا تو میں نے اس کا پرنٹ نکال لیا اور اطمینان کے ساتھ اسے کچھ غور سے پڑھنے لگا۔

اس آرٹیکل میں تحریر تھا کہ دنیا میں کوئی شخص ایسا نہیں، جس کے دل میں کچھ یوں نہ ہوں، خیالات و فکریات و فکرات نہ ہوں اور یہی خیالات اور یوں انسان کی ساری زندگی کو متاثر کرتی رہتی ہیں۔ انسان جو کچھ سوچتا ہے وہی وہ ہوتا ہے۔ یا جلد ہی اس طرح کا ہو جاتا ہے۔ جس طرح کے خیالات ہوتے ہیں، اسی طرح کا کردار بن جاتا ہے، یعنی اس کے تمام ذہنی تعلقات اور حرکات و سکنات اس کے خیالات کے دائرے میں محدود ہو جاتے ہیں۔

ایک بڑے ماہر کا کہنا ہے کہ ہاضمے کے متعلق بہت زیادہ غور و فکر کرنے سے اور یہ سوچنے سے کہ ہاضمہ خراب ہو جائے گا، معدے کا فصل واقعی طور پر گزربھ جاتا ہے۔ اسی طرح اگر دل میں یہ خوف طاری کر لیا کہ ریل یا بس میں ہمارے پاس جو شخص بیٹھتا ہے، اس کے تزلے کا اثر ہمارے اوپر بھی ہو جائے گا تو پھر واقعی آدمی اکثر پیارے جاتا ہے۔ جسمانی امراض یا اوقات دماغی امراض ہی ہوتے ہیں۔

مفنی خیالات کی بدولت جسمانی تکلیف میں اضافہ ہو جاتا ہے اور اس کا اثر یہ ہوتا ہے کہ علاج کارگر نہیں ہوتا اور اگر ہوتا بھی ہے تو دیر لگتی ہے۔

ماہرین نفسیات کا کہنا ہے کہ 75 فیصد امراض کا تعلق ذہنی دباؤ سے ہے۔

ذہنی دباؤ دور کرنے، یکسوئی حاصل کرنے اور متحضر خیالی کے لیے مراقبہ کی مشقیں مفید ثابت ہوئی ہیں۔ مراقبہ مثبت خیالات کے ساتھ آگے بڑھنے کی امید کو

ایسا کر جاتا ہے۔ ایک روز میں اخبار دیکھ رہا تھا کہ ایک اشتہار نظر سے گزرا جس میں تحریر تھا کہ ”فزی مر اقبہ لکچر اور ڈیوسٹریشن“ میں اعتماد کی کمی کی وجہ سے گھر سے بلکہ زیادہ تر گھر سے بھی باہر نہیں نکلتا تھا۔ میں نے بڑی ہمت کر کے اس لکچر میں شرکت کی۔ لکچر میں مراقبہ کی افادیت پر روشنی ڈالی گئی پھر ڈیوسٹریشن کی گئی۔ پھر فرداً فرداً لوگوں کے مسائل پوچھے گئے۔ جب میری باری آئی تو بڑی مشکل سے چند جملے بول پایا۔ لکچر دینے والے صاحب پروگرام کے اختتام پر میرے پاس آئے اور کہنے لگے،

آپ لائف میں کامیابی پناہ ہے، اعتماد، یکسوئی اور ذہنی دباؤ سے نجات چاہتے ہیں تو ”مراقبہ“ کو ضرور آزمائیے۔

میں نے جھپٹکے ہوئے کہا ”کیا میرے تمام مسائل کا حل مراقبہ میں موجود ہے....؟“

وہ بولے ”مراقبہ ذہنی یکسوئی اور متحضر خیالی میں بہت مفید ہے۔ جب ذہن پر سکون ہو گا تو کئی مسائل خود بخود حل ہو جائیں گے۔ انہوں نے ایک کتب مراقبہ کے بارے میں مجھے دی۔ اس میں مراقبہ کی مختلف مشقیں اور اسے کرنے کا طریقہ نہایت سہل انداز میں بتایا گیا تھا۔ میں نے وہ کتب خرید لی اور گھر آکر اس کا اچھی طرح مطالعہ کیا۔ چکی مرتبہ کے مطالعہ سے مراقبہ کے بارے میں زیادہ سمجھ نہ آئی پھر میں نے کئی مرتبہ اس کتب کا مطالعہ کیا۔ آخر مراقبہ کے بارے میں کچھ آگہی حاصل ہوئی۔

مراقبہ کی مشقوں سے قائمہ اٹھانے کے لیے میں نے مناسب وقت سیٹ کر کے مراقبہ کا آغاز کر دیا۔ دوران مراقبہ میرے ساتھ مسئلہ یہ دو پیش رہا کہ جب بھی مراقبہ کرنے بیٹھا ذہن میں یہ خیال شدت سے گردش کرتا کہ کوئی کرے میں نہ آجائے اور اگر کسی نے مجھے اس حالت

سریخ تک انسانی رسائی



سائنسدانوں کی دل دھڑکتی ہے
تیز ہوتی جارہی ہے۔ سریخ
کے قریب جتنے ہی نسل
سے ایک کیسٹل نکل کر
سریخ کی فضا میں داخل
ہوا اور تیزی سے
نیچے کی طرف آتے
لگے تھوڑی دیر بعد
کیسٹل میں لگی سیٹ
تھلاہ میں موجود
کو کم کرنے کے لیے لگائی گئی تھی اور کیسٹل کے
اندروں موجود کیوریوشی کے ریڈار نے
کام کرنا شروع کر دیا اور سریخ کی سطح
سے چند میل کے فاصلہ پر ہی آہٹ کھل گیا اور اچھی کے
پریش کے قدرتی کیوریوشی۔ حفاظت سریخ کی سطح پر آہٹ
گیا جیسے ہی روبر کے سریخ پر لینڈنگ کے سکل ملے، ٹانگا
کے سائنسدان خوشی سے جھوم اٹھے۔ اس موقع پر دیکھنے
چروں کے ساتھ کنٹرول روم میں موجود اسٹاف
نے نہ صرف جیتیاتی انداز سے گلے مل کر ایک
دوسرے کو اس تازگی لمحے اور کامیابی کی
مبارکبادیں دی تھیں۔

اس کی خلائی ایجنسی ٹانگا کے اعلان کے مطابق
2012ء کی ستمبر میں سے 42 کروڑ ڈالر دو در واقع
سریخ پر اسٹافس باقی خلائی نسل آتے گی۔ اور
کیوریوشی آہٹ کے ساتھ ہی میں قائم ٹانگا کے جیت
پر پیش لیبلڈ ٹری کنٹرول روم میں
اس وقت تمام سائنسدان ماہرین کی
تعمیر ہے اس مشن کی کامیابی کے منتظر تھے، جس پر اب
تک 5.2 ارب ڈالر کی خطیر رقم خرچ کی جا چکی ہے۔
سریخ پر زندگی کی تلاش کرنے کے لیے بھیجا گیا
اس کی خلائی ایجنسی ٹانگا کا اب تک کلاس سے باقی ایک
دور کیوریوشی سریخ کے گیل کرے ٹری میں اس
کی لینڈنگ ہوتی تھی۔ لینڈنگ کی گھڑی جیسے
جیسے قریب آ رہی تھی۔

حصہ اعجاز

دوسرے کو اس تازگی لمحے اور کامیابی کی
مبارکبادیں دی تھیں۔
دیباہر کے اختیارات اور ٹیلیویشن میں اس



میں دیکھ لیا تو کیا ہوگا۔ بعض اوقات خوف سے پسینہ آنے
لگتا۔ یہ کیفیت کافی روز تک رہی اور شرمندگی کے خوف
کی وجہ سے میں نے مراقبہ کرنا بند کر دیا۔ ذہن میں کبھی
کبھی یہ خیال ضرور آتا کہ شاید مراقبہ میرے مسائل کا
حل ہو۔ ایک روز شدید ذہنی دباؤ کی وجہ سے پریشان اور
اداس بیٹھا تھا۔ اچانک ان صاحب کا خیال آیا جنہوں نے
مراقبہ پر لیکچر دیا تھا۔ سوچا کیوں نہ ان سے رابطہ کیا جائے۔
انہوں نے مجھے اپنا سیل نمبر بھی دیا تھا۔ ڈرتے ڈرتے ان کا
نمبر ملا۔ پہلے میں نے اپنا تعارف کروایا پھر اپنے مسائل
سے انہیں آگاہ کیا۔ وہ بولے ”آج اگر آپ فارغ ہیں تو
شام کو مجھ سے لیے انشاء اللہ کوئی مناسب حل نکالتے ہیں۔
میں شام میں ان سے ملا۔ انہوں نے ایک مرتبہ پھر
میری تمام کیفیات سنیں پھر انہوں نے مراقبہ کی ایک
مشق بتائی اور کہا کہ کوشش کرو کہ ذہن سے مراقبہ کرنے
کا خوف نکل جائے اور اگر کوئی خیال آ بھی رہا ہو تو اسے جبراً
نہیں روکنا۔ آہستہ آہستہ خیالات میں ٹھہراؤ آجائے گا۔
میں نے دوبارہ مراقبہ شروع کر دیا۔ آنکھیں بند کرتا تو
ذہن میں یہ ہی خیال رہتا کہ کوئی کرے میں آ رہا ہے۔ اس
خوف سے میرے پسینے چھوٹ جاتے۔ مگر ہمت کر کے میں
نے مراقبہ جاری رکھا۔ کافی عرصہ مراقبہ کرنے کے باوجود
کوئی خاص کیفیات ظاہر نہیں ہو رہی تھیں۔

ایک روز مراقبہ کا آغاز کیا ہی تھا کہ بادلوں کی گرج
سنائی دی۔ پھر نظروں کے سامنے گہرے سیاہ بادل تھے۔
میں ایک چھوٹی سی پگڈنڈی پر چل رہا تھا۔ ہوا ٹھنڈی اور
تیز چل رہی تھی ابھی تھوڑا ہی فاصلہ طے ہوا تھا کہ تیز
بارش ہونے لگی۔ پگڈنڈی کے کنارے پر گھنے درخت دور
تک دکھائی دے رہے تھے۔ میں ایک درخت کے نیچے
بارش سے محفوظ رہنے کے لیے بیٹھ گیا۔ آہستہ آہستہ
اندھیرا چاروں سمت پھیلنے لگا اور بارش تیز ہو گئی مگر میں
جس درخت کے نیچے بیٹھا تھا وہاں بارش کا ایک قطرہ بھی
نہیں گر رہا تھا۔ بادلوں کی گرج چمک سے خوف محسوس
ہو رہا تھا۔ اس طوفانی بارش سے محفوظ رہنے کے لیے میں
اللہ سے دعا کر رہا تھا اور اپنی کوتاہیوں کی معافی مانگ رہا تھا
زبان پر آیت الکرسی کا ورد تھا۔

مراقبہ ختم کیا تو ایک تازگی کا احساس ہوا۔
چند ہفتوں تک مسلسل مراقبہ کرتے رہنے کا نتیجہ یہ
ہوا ہے کہ توہمات اور دوسوں میں میں کمی آئی ہے اور
اعتماد میں اضافہ محسوس ہوا ہے۔
ڈپریشن اور ٹینشن کی کیفیات میں آہستہ آہستہ کمی
آتی جا رہی ہے۔
مراقبہ اب بھی جاری ہے۔ اب تک کے مفید اثرات
کو دیکھتے ہوئے مجھے پورا یقین ہے کہ میں اپنی باقی ماندہ
خامیوں پر بھی جلد ہی قابو پاؤں گا۔ انشاء اللہ

وہ مجھ سے پوچھنے لگے کہ کیا کر رہے ہو....؟
میں نے انہیں بتایا کہ مراقبہ کر رہا ہوں۔ وہ بولے یہ



کارنامہ کو انسانی تاریخ کا عظیم معرکہ اور ترقی کے اہم دور کی شروعات قرار دیا۔

اختیار وال سٹریٹ جرنل کے مطابق، ڈھائی ارب ڈالر کی لاگت سے تیار ہونے والی اس گاڑی کو زمین سے مریخ تک کی مسافت طے کرنے میں پورے دو سال لگے۔ خود کار پائلٹ سے چلنے والی ایک ٹن وزنی یہ خلائی گاڑی کسی اور سیارے پر اترنے والی اب تک کی سب سے زیادہ پیچیدہ و متحرک لیبارٹری ہے۔

بصرین کے مطابق سائنس دانوں کو امید ہے کہ وہ مریخ پر زندگی کے آثار دریافت کر لیں گے اور جلد ہی اس سرخ سیارے کو سرسبز بنا کر انسان کے رہنے کے قابل بنادیں گے۔

ایک طرف تو کئی سائنسدان مریخ کے سفر کی خواہش کر رہے ہیں اور اس کے لیے منصوبے بنا رہے ہیں دوسری طرف ایسے لوگ بھی موجود ہیں جن کا خیال ہے کہ یہ منصوبہ سراسر احمقانہ ہے۔ کئی چینی کرنے والوں میں تاسا کے سابق خزانہ دار اور میجر زکے علاوہ بہت سے مغربی مفکرین بھی شامل ہیں۔

یہ سفر انسانی زندگی کے لیے خطرناک ہے، ناقدین کو اس قسم کے مشن کی کامیابی کے بارے میں شبہ ہے، اور بعض لوگوں کا خیال ہے کہ اس قسم کی مہم شروع ہی نہیں کرنی چاہیے۔ ان کا خیال ہے کہ انسان کے لیے محفوظ ترین مسکن صرف زمین ہی ہے کیونکہ ہماری فضا اور خصوصاً اوزون کی تہہ مضر شعاعوں اور الٹرا وائلٹ ریزروک لیتی ہے۔ یہ شعاعیں خلا میں جانے والوں کو خطرناک حد تک نقصان پہنچا سکتی ہیں۔

1958ء میں ایک امریکی طبیعیات دان جیمز وین ایلن نے ایک ایسی سیٹلائٹ کے تجربے سے وین ایلن ریڈی ایشن بیلٹ Van Allen Radiation Belt کا

سرخ لگا تھا۔ وہ مقام جہاں ہائی انرجی کے پارٹیکلز زمین کے گرد موجود ہوتے ہیں وہ ریڈی ایشن یا وین ایلن بیلٹ کہلاتے ہیں۔ یہ بیلٹ خلاء کے بڑے وسیع رقبے میں زمین کو گھیرے ہوئے ہے۔ وین ایلن بیلٹ کا اندرونی علاقہ زمین سے تین ہزار کلومیٹر کے فاصلے پر ہے اور اس کی موٹائی پانچ ہزار کلومیٹر تک پھیلی ہوئی ہے۔ جبکہ بیرونی علاقہ زمین سے پندرہ ہزار کلومیٹر سے بیس ہزار کلومیٹر کے فاصلے پر ہے اور اس کی موٹائی چھ ہزار سے دس ہزار کلومیٹر تک پھیلی ہوئی ہے۔ وین ایلن بیلٹ میں موجود پروٹان کی توانائی کی حد اندازاً 10 سے 100 MeV تک ہے۔ بعض سائنسدانوں کا خیال ہے کہ اس بیلٹ کی ریڈی ایشن سے Integrated Solar Cells، Circuits اور Sensors خراب ہو سکتے ہیں۔

سائنسدانوں کی ایک اور تحقیق کے مطابق 1 MeV (ایک ملین الیکٹرون وولٹ) سے بھی کم توانائی والے الیکٹرون بہت ہی زیادہ نقصان دہ ہوتے ہیں، جب کہ وین ایلن بیلٹ میں پروٹان کی توانائی دس سے 100 MeV ہوتی ہے۔ 1999ء میں برتھ Barth نامی سائنسدان نے ایک خلاصہ پیش کیا جو ظاہر کرتا ہے کہ ایسے الیکٹران جن کی توانائی 1 MeV سے زیادہ ہو گا Flux زمین سے 3800 سے 6300 کلومیٹر کے فاصلے پر ایک ملین فی مربع سینٹی میٹر فی سیکنڈ ہوتا ہے اور 10 MeV سے زیادہ توانائی والے پروٹان کا Flux زمین سے 16000 سے لے کر 95000 کلومیٹر کے فاصلے پر ایک لاکھ فی مربع سینٹی میٹر فی سیکنڈ ہوتا ہے۔

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ اس قدر طاقتور Flux سے خارج ہونے والی خطرناک ریڈی ایشن کی Dose کتنی ہوتی چاہئے جو کہ خلاورد کو اس میں سے گزرتے وقت متاثر نہ کرے..؟

چاند پر بھیجے جانے والے مشن کے پیش نظر تو یہ ایک انتہائی اہم مسئلہ ہونا چاہیے تھا۔ چنانچہ یہ بات تو طے ہو گئی کہ وین ایلن بیلٹ کی ریڈی ایشن زمین کی حدود سے انسان کے باہر نکلنے میں سب سے بڑی رکاوٹ ہے۔ وین ایلن بیلٹ کی سخت چارج شدہ حالت سے چاند گاڑی کس طرح بحفاظت واپس آسکتی ہے....؟

20 جولائی 1969ء کو دنیا بھر کے TV میڈیا کے ذریعے ایک فلم نشر کی گئی، جس میں امریکہ کے خلاورد کو چاند کی سطح پر اترتے ہوئے اور سیر کرتے دکھایا گیا، یوں پوری دنیا میں ایک تہلکہ مچا گیا کہ انسان نے چاند پر قدم رکھ دیا اور اس کا اعزاز امریکہ کو حاصل ہوا اور اس طرح امریکہ دنیا کی سپر پاور بن گیا۔ لیکن امریکہ کے ہی ایک ریسرچر جیبل کیسنگ Bill Kasing نے انکشاف کیا کہ چاند پر انسان کے اترنے کا سب سے عظیم کارنامہ درحقیقت فراڈ اور ڈرامہ کے سوا کچھ نہیں۔

کیسنگ نے 1956ء سے 1963ء تک جنوبی کئی فورٹیا میں راکٹ ڈائن ریسرچ ڈیپارٹمنٹ ٹیکنیکل چیلر کیشنز میں بطور ڈائریکٹر کام کیا۔ راکٹ ڈائن نامی اس ادارہ کے پاس اُس وقت اپالو کے لیے انجن کنٹرولنگ تھا، بل کیسنگ نے بتایا کہ 1967ء تک خلاء میں سفر ایک ناقابل یقین اور پرخطر عمل سمجھا جاتا تھا جس میں کامیابی کے امکان کی شرح 0.0017 تھی، لیکن جب روس نے اپنا سیٹلائٹ خلا میں بھیج کر خلائی دوز میں فتح حاصل کی تو چند سال بعد ہی چاند پر انسان کے قدم رکھنے کا کامیاب کارنامہ کیوں کر انجام پایا گیا....؟

بل کیسنگ کے مطابق اس کے لیے ایک خفیہ پلان تیار کیا گیا تھا۔ تین خلا بازوں کے ساتھ نیو ادا صحرائی گہرائی میں قائم کسی خفیہ اسٹوڈیو میں یہ فلم تیار کی گئی۔ لوگوں کے سامنے تو خلائی جہاز اپولو کو کپ کینیڈی کے لاپٹک پیڑ سے

اڑایا گیا مگر وہ کرہ ہوائی سے باہر نکلنے کے بجائے جنوبی سمندر میں اتر گیا، جہاں سے ان کی چاند گاڑی Module کو کارگو جہاز کے ذریعہ نیو ادا کے صحرائیں اس مقام پر اتارا گیا جہاں کیمبرے کے سامنے انہیں کور کیا جاسکے۔

بل کیسنگ کی اس بات کی تصدیق بعد میں کئی امریکی ریسرچرز نے بھی کی جن میں ڈیوڈ پرسی David Percy، رالف رینی Ralph Rene اور برٹ سبرل Bert Cibrel بھی شامل ہیں۔ ان تمام ریسرچرز کے مطابق اپولو کے چاند پر اترنے کے ڈرامے کا سب سے بڑا ثبوت خود ان کی فلم اور تصویریں ہیں جو اس کے فراڈ ہونے کی دلیلیں پیش کرتی ہیں۔

بعض ریسرچرز یہ بھی اعتراض اٹھاتے ہیں کہ تازہ شدہ 40 سالوں میں کوئی بھی طیارہ چاند پر دوبارہ کیوں نہیں گیا.... جب کہ اس عرصے کے دوران ایک بڑے کمرے کے برابر کمپیوٹر کے سائز کو آپ کی جھٹلی کے برابر مختصر کر دیا گیا ہے۔ جب انسان نے چاند پر قدم رکھا تھا تو اُس وقت دنیا بھر کے عام انسانوں میں کمپیوٹر کا کوئی تصور نہیں تھا، آج غریب اور پسماندہ ممالک میں بھی گھر گھر کمپیوٹر اور انٹرنیٹ پہنچ چکا ہے.... جب اس حوالے سے اس قدر ترقی ہو گئی ہے تو چاند پر سفر تو اب معمول بن جانا چاہیے تھا اور ریسک ایٹنس کو وہاں بھی اپنا کاروباری جال بچھا دینا چاہیے تھا، یوں انسانوں کی آبادیاں وہاں بھی قائم ہو جانی چاہیے تھیں....؟

لیکن ایسا کچھ نہیں ہوا.... دوسری جانب 1976ء سے اب تک مریخ پر کئی مشن بھیجے جا چکے ہیں جبکہ وہاں زندگی کے آثار پر ایک بھی واضح ثبوت نہیں ملا....! امریکہ کے اخبار واشنگٹن پوسٹ اور نیوز جیمیل فوکس Fox نے بھی انکشاف کیا ہے کہ امریکیوں کی اکثریت اس بات پر یقین نہیں رکھتی کہ کبھی کسی زندہ انسان نے

چاند پر قدم رکھنا ہے بلکہ وہ اس بات کے قائل ہیں کہ اپالو کا چاند پر اترنا ایک بہت بڑی گیم ہے جو امریکہ نے پوری دنیا پر سبقت لے جانے کے لیے تیار کیا تھا۔۔۔

نصف صدی قبل، ناسا نے خلا بازوں کو چاند پر بھیجا تھا، اور گزشتہ تین عشروں سے اپنی اسپیس شٹل کو زمین کے ٹچلے مدار میں خلائی مشینوں کے لیے استعمال کرتی رہی ہے۔ لیکن بہت سے لوگ جنھوں نے ناسا کا شاندار زمانہ دیکھا ہے، جیسے جانسن اسپیس سینٹر کے ڈائریکٹر کرس کرافٹ، ناسا کے خلابیازوں کو مرخ پر بھیجنے کے منصوبے کے خلاف ہیں۔ وہ کہتے ہیں ”یہ منصوبہ سراسر احقائد ہے۔ اسے تکمیل تک پہنچانا ممکن نہیں۔“

نیویارک کے ہائیڈرو پلائٹیم کے ڈائریکٹر نیل ڈی گراس ٹائسن کہتے ہیں ”میں اس قسم کی لٹاچی کو سمجھتا ہوں کہ ہم چاند پر چاچکے ہیں، تو پھر وہاں واپس جانے کی کیا ضرورت ہے۔ لیکن اس کا اصل جواب یہ ہے کہ ہم چاند پر گزشتہ چالیس برسوں میں ایک بار بھی نہیں گئے ہیں۔“ ٹائسن کہتے ہیں کہ مرخ کا موجودہ منصوبہ بہت مہم ہے۔ ”میرے خیال میں ہم اپنی راہ سے ہٹ چکے گئے ہیں۔ حقیقی دنیا میں ایسی باتیں ممکن نہیں ہوتیں۔ کاغذ پر جو چیزیں بہت اچھی لگتی ہیں، ضروری نہیں کہ وہ حقیقی دنیا میں بھی قابل عمل ہوں۔“

ڈیوڈ ایگلزینڈر کا خیال ہے کہ ناسا کے ایڈمنسٹریٹرز کو اور اس ملک کے لیڈروں کو کچھ بنیادی سوالات کے جواب دینے چاہئیں۔ وہ کہتے ہیں

”سب سے بڑا سوال جو بہت سے ناقدین پوچھ رہے ہیں وہ یہ ہے کہ کیوں؟ ہم کہاں جا رہے ہیں، ہم وہاں جا کر کیا کریں گے، اور ہم نے جو یہ اتنی بڑی چیز تیار کر لی ہے، اس کا ہم کیا کریں گے۔۔۔؟“

ایسے وقت میں جب امریکہ کی کانگریس قومی قرض کے

مسئلے سے نمٹنے، اور اہم وفاقی پروگراموں کو باقی رکھنے کی جدوجہد میں مصروف ہے۔ اخباریو ایس اے نوڈے کہتا ہے کہ ایسے میں جب امریکہ میں بے روزگاری کی شرح آٹھ فی صد سے زیادہ ہے اور حکومت کا قرضہ 160 کھرب سے تجاوز کر گیا ہے۔ سوال پیدا ہوتا ہے، کہ ٹیکس گزاروں کے ڈھائی ارب ڈالرز کی خطیر رقم کیوں اس خلائی گاڑی پر لٹائی گئی۔ کیا یہی پیسہ خود ملک کے اندر ہی خرچ نہیں ہونا چاہئے تھا۔ مثلاً بے گھر لوگوں کو مکان فراہم کرنے پر یا سڑکیں تعمیر کرنے پر۔

مرخ کے لیے ماضی میں درجنوں خلائی شٹل، کے ذریعے بہت سے انسٹرومنٹس جن کا کام سیارے کی سطح، آب و ہوا اور ارضیات کا مطالعہ کرنا تھا، سوویت یونین، امریکہ، یورپ اور جاپان کی طرف سے بھیجے گئے یعنی کہ 2008ء میں، زمین کی سطح سے مرخ کی زمین تک جس قدر مسلمان پہنچایا گیا، اس نقل و حمل پر لگ بھگ تقریباً 3 لاکھ 9 ہزار امریکی ڈالرز فی کلوگرام خرچ ہوئے۔ شاید مرخ پر کھنڈ ڈالنے جیسے منصوبے اس لیے بنائے جاتے ہیں کہ ان اربوں ڈالرز کے پروجیکٹ کی آڑ میں دوسرے خفیہ منصوبوں کا بھجٹ حاصل کیا جاسکے۔

امریکہ میں کیلیفورنیا، اریزونا اور آرگن سے متصل ریاست نیواڈا Nevada کا رقبہ ایک لاکھ دس ہزار 567 مربع میل پر پھیلا ہوا ہے۔ لیکن اس ریاست کے صرف ایک فیصد خطہ پر ہی لوگ آباد ہیں۔ باقی پوری 99 فیصد ریاست صحرائی اور میدانی خطے پر مشتمل ہے۔ 1955ء میں صحرائے نیواڈا کے درمیانی حصے میں ایک ملٹری بیس اسٹیشن بنایا گیا۔ جہاں عام افراد کے آنے جانے پر پابندی ہے، اسٹی تھریاؤں کی جانچ اور تجربات کے لئے بھی اسی خطہ کو مخصوص کر دیا گیا۔ نیواڈا صحرائے اسٹیشن

بقیہ صفحہ 58 پر ملاحظہ کیجئے

رومان ڈا بھٹ

رمضان کے مقدس ایام میں امریکہ کے مسلمانوں کے حوالے سے آپ کو چند بری خبریں سننے کو ملی ہیں۔

نیویارک شہر کے بروکلین کے علاقے میں قرآن کے صفحات پھاڑ کر سڑک پر پھیلانے کا ایک اور واقعہ ہوا، امریکی ریاست مسوری کے شہر جائلین میں وہی مسجد پر اسرار آتشزدگی کا نذر ہو گئی جہاں کچھ عرصہ قبل ہوائی طوفان سے تباہی کے بعد مسلمانوں نے مرکز بنا کر علاقے کی غیر مسلم آبادی کی مدد کی تھی۔ امریکی ریاست وسکانسن میں 40 سالہ

امریکی سابق فوجی نے ایک سٹک گردوارے پر فائرنگ کر کے سات سکھوں کو ہلاک کر دیا اور بقول پولیس بعد ازاں وہ اپنی ہی گولی سے خود بھی ہلاک ہوا، اس کے جسم پر متعدد ٹاؤٹے ہوئے تھے جن میں ایک 9-11 (یعنی گیارہ ستمبر 2001ء) بھی لکھا ہوا تھا۔

بعض حلقوں کا کہنا ہے کہ امریکہ میں لاعلم افراد سکھوں کی داڑھی اور پگڑی کی وجہ سے انہیں مسلمان سمجھ کر ایسے حملے کرتے ہیں۔ گویا سکھوں کے ساتھ ہونے والی زیادتیوں کی وجہ بھی امریکہ کے مسلمان قرار پاتے۔ گردوارے پر فائرنگ کے محرکات ابھی ایف بی آئی

تلاش کرنے میں مصروف ہے تاہم یہ واقعہ بھی امریکہ کے مسلمانوں کے لئے غیر محفوظ ماحول کی نشاندہی کرتا ہے۔ اُدھر نیویارک پولیس کے کشف کرنے کی ہمسایہ ریاست نیوجرسی میں آباد مسلم علاقوں میں کاروباری دکانوں، اداروں اور افراد کی

تصاویر اور مخبری یعنی ”پروفائلنگ“ کے لیے ریاست اور قانون کی حدود کو پار کر کے خفیہ انداز میں اپنے پولیس

نیویارک کی پادری اور کننگ کے مسلمان!...

آفیسرز بھیج کر جو اقدام کیا، اس کی مزید تفصیلات کا اکتشاف بھی رمضان کے دوران ہوا، جو مسلم آبادی کے لئے تشویش اور پریشانی کا باعث ہے۔ اس سے مجموعی تاثر یہی ملتا ہے کہ امریکہ میں آباد مسلمانوں کو ایک غیر محفوظ ماحول کا سامنا ہے۔ ٹائٹن ایون کے ساتھ ورلڈ ٹریڈ سینٹر سے قبل بڑے کھلے اور مثبت انداز میں ترقی کرنے والے امریکہ کے مسلمانوں پر

پسپائی طاری کی ہے اس سے کوئی بھی انکاری نہیں۔ محمد، علی، احمد اور خان سمیت معروف مسلمان نام، الفاظ اور حلیہ نہ صرف انسانی قانون اور آنکھوں کے لیے وارننگ کا

سبب بن گئے بلکہ کمیونٹیز بھی واقعہ بھی امریکہ کے مسلمانوں کے ماحولوں کو ”الٹ“ جاری کرنا معمول بن گیا۔ افسوس تو یہ ہے کہ ایک ارب سے زائد دنیا کی مسلم آبادی کے حکمرانوں نے نہ تو ساتھ ورلڈ ٹریڈ سینٹر کی

امریکی تحقیقات میں کوئی دلچسپی لینے کی کوشش کی اور نہ ہی مسلم دنیا کا مقدمہ لانے کی کوئی کوشش کی، بلکہ اس بارے میں امریکہ کے قائم کردہ تحقیقاتی کمیشن کے امریکی اراکین نے امریکی مفادات کے دائرہ کی حدود میں رہ کر جو کچھ بھی لکھایا یا شائد ہی کی اس کو زیر بحث لانے اور با مقصد انداز میں سوالات اٹھانے کی بجائے سو فیصد درست مان کر خود کو مجرم تسلیم کر لیا، حالانکہ اس تحقیقاتی کمیشن کے بہت سے پہلو توجہ اور بحث کے لائق ہیں۔

ڈائیلگ اور پبلک ڈپلومیسی کے موجودہ دور میں بھی ہم اپنے معاملات کے خود اتنے خراب وکیل ہیں کہ حقائق اور صورتحال اپنے حق میں رکھتے ہوئے بھی اپنی غفلت اور کوتاہیوں کے ہاتھوں اپنا مقدمہ خود ہار جانے کی روایت پر مضبوطی سے قائم ہیں اور پھر اپنی کمزوریوں کی بجائے آسانی سے دوسروں کے تعصب کو اپنی بار کا سبب قرار دے کر مطمئن ہو جاتے ہیں۔

اگر آپ امریکی امیگریشن کی تاریخ پر تجزیاتی نظر ڈالیں تو واضح ہو گا کہ مختلف اوقات اور مراحل میں امریکہ آنے والے مختلف مذہبی فرقوں، نسلوں اور بیک گراؤنڈ کے تارکین و وطن کو اپنی آئندہ نسلوں کے مستقبل محفوظ بنانے کے لیے تعصب، زیادتی، حوصلہ شکنی کا سامنا کرنے کی صورت میں ایک قیمت ادا کرنا پڑی ہے۔

یہودی، کیتھولک عیسائی، مورجن عیسائی، آنگلین، پولیس، یونانی گورے، افریقی کالے، امریکی کالے سمیت مختلف رنگ و نسل کے تارکین و وطن اس میں شامل ہیں۔ 1965ء تک تارکین و لوٹھرنگ اپنی اپنی جان دے کر کالے امریکی اور گورے امریکی کے درمیان امتیاز کے قانون کو ختم کرنے کی جدوجہد کرتے رہے۔ مسلمان تارکین و وطن نے تو امریکہ کا رخ اس کے بھی بعد کیا اور وہ قیمت بھی ادا نہیں کی جو مسلمانوں سے قتل امریکہ میں

آباد ہونے والے مذکورہ عقائد و نسل کے لوگوں نے ادا کی۔ امریکہ کی تاریخ بھی یہی ہے کہ اس ملک میں وہی کامیاب ہوئے جو موسم اور ماحول کی سختیوں اور امتیاز کو برداشت کر کے بھی ثابت قدم رہے اور اس ملک کو اپنا نیا وطن سمجھ کر اس کی خدمت اور حفاظت کی اور اگلی نسل کے لیے اسے اپنا مسکن بنایا۔

اب خوش آئند بات یہ ہے کہ 330 ملین آبادی والے امریکہ میں تقریباً پندرہ لاکھ مسلمان اپنی شناخت قائم کرنے کے لیے مصروف کار ہیں اور ابھی ان کو اپنی جائز حیثیت منوانے کے لیے دیگر تارکین و وطن کی طرح گرم اور سرد مراحل سے مزید گزرنا ہے۔

انہیں بہت سے حقائق کا سامنا کرنا ہو گا، فیروں کی مزاحمت کا سامنا کرنا ہے اور اپنی ثابت قدمی اور برداشت کا ثبوت فراہم کرنا ہو گا۔ امریکہ میں مساجد اور حجروں کی تعمیر پر زور دینے کے ساتھ اپنی نئی نسل کے حقوق کو دار کی تعمیر پر بھی زور دینا ہو گا۔ نئی نسل کو ایک جدید سائنسی معاشرے میں قنوطیت پسندی کی بجائے عصر حاضر کے تقاضوں کے مطابق عقل و دانش اور قول و فعل میں ہم آہنگی کے ساتھ تشخص دینے کی ذمہ داری پوری کرنا ہو گی، تب ہی ہماری نئی نسل کے مسلمان امریکی معاشرے میں مزاحمت کے بجائے قبولیت حاصل کر سکیں گے۔

اگر اسلام آنے والے زمانوں کے تقاضے پورا کرنے والا دین فطرت ہے، تو ہماری امریکہ میں مساجد کی قیادت کو غیر مسلم اکثریت کے امریکہ میں روایتی فرقہ پرستانہ جوش کو بھڑکانے کی بجائے غیر مسلموں کے ساتھ بھی ڈائیلگ، برداشت اور باہمی احترام کے تقاضے نبھانا ہوں گے۔ موجودہ آزمائشی مراحل سے گھبرانے کی ضرورت نہیں، آج بھی گیارہ ستمبر 2001ء کے سانحہ کے بعد والے امریکہ میں رمضان کے علاوہ جمعہ کی نماز کے وقت

مسلمانوں کی مساجد کے باہر پولیس ڈیوٹی دے کر مسلمانوں کی نہ صرف حفاظت کرتی ہے بلکہ پارکنگ کے قوانین معطل کر کے دوران نماز ڈبل پارکنگ کی اجازت دیتی ہے۔ امریکی کالجوں، یونیورسٹیوں اور اسپتالوں وغیرہ میں بھی اکثر نماز کے لئے کوئی کمرہ یا جگہ مخصوص مل جاتی ہے۔ بعض بڑے شہروں میں عید کی اختیاری تعطیل کا رواج بھی ہو رہا ہے۔

امریکہ ایک سیکولر ملک ہے آبادی کی واضح اکثریت غیر مسلم ہے اور پھر اکثریت کے بھی حقوق ہیں، یہ تناظر امریکہ میں مسلم اقلیت کو اپنے پیش نظر رکھنا چاہئے اور آئین و نظام کے دائرے میں رہ کر اپنے حقوق اور مسلم شناخت کی جدوجہد کرنا ہو گی۔ امریکہ میں آباد مسلمانوں کی اب اس غیر مسلم امریکہ سے واپسی ممکن نہیں، ان کا اور ان کی نئی نسل کا امرنا جینا اور مستقبل اسی غیر مسلم سیکولر امریکہ کے شہری کے طور پر ہی ہے۔

انہیں امریکی شہری کے طور پر اپنے حقوق و مراعات، تعلیمی مواقع، ترقی کی جدوجہد اور ”امریکن مسلم“ کی شناخت لے کر آگے بڑھنا ہو گا۔ نئی مسلمان نسل کے ڈاکٹرز، انجینئرز، میچرز اور دیگر پروفیشنل شناخت اور مسلم مذہبی ورثے سے بخوبی واقف نوجوان کے طور پر امریکی معاشرے میں اپنی نشاندہی کروانا ہے۔ خوشی کی بات ہے کہ نئی نسل کی بڑی تعداد اپنے اس رول سے ناصرف بخوبی واقف ہے بلکہ اسی سمت میں ڈائیلگ اور دانش کے اصولوں کیساتھ عمل بھی اچھی ہیں۔ اس کی متعدد مثالیں موجود ہیں، ان میں سے دو مثالیں بطور نمونہ قارئین کی نذر ہیں۔

(1) امریکی ریاست کنکٹی (جی ہاں! کنکٹی فریڈ چکن کا نقطہ آغاز) کے شہر لوئی ویل میں مسلمان ڈاکٹروں اور دیگر پیشے سے منسلک افراد نے شہر کے مرکزی علاقے

میں رمضان کے دوران 400 کے قریب اپنے غیر مسلم امریکی دوستوں اور شہریوں کا ایک اجتماع منعقد کیا جس میں شہر لوئی ویل کا میئر اور دیگر شہری و حکومتی اکابرین، عیسائی پادری، راہب خواتین، یہودی رہنما اور لادہ ب طبقے کے افراد کو بھی اظہار اور ڈر پر مدعو کیا گیا۔ یہ بین الحکومت ڈائیلگ کا ایک طریقہ تھا جہاں ڈاکٹروں، انجینئرنگ اور دیگر پیشوں سے منسلک تعلیم یافتہ مسلمانوں سے مل کر غیر

مسلموں کو باہمی احترام اور رواداری کے حامل مسلمان دیکھنے کو ملے۔ غیر مسلموں کی مسلمانوں کے بارے میں تشویش اور خراب امتیج میں کمی آئی اور رابطے بڑھے، رمضان کے بارے میں آگہی اور اپنی روایات سے نمائندگی کا احساس بڑھا، خطرات اور غلط تاثرات کے بلند نشانات کم ہونے کی کوشش تھی جسے شہری حکومت نے بھی پسند کیا۔ ویسے بھی کنکٹی کے پاکستانیوں نے پاکستان کے سیلاب کے متاثرین کے لیے اپنے غیر مسلم ہمسایوں کے اشتراک سے وہ منفرد امدادی کام کیا ہے کہ امریکی وزیر خارجہ بلیری کلنٹن نے اپنے ایک پیغام میں ”کنکٹی سے کراچی تک“ کا عائد استعمال کر کے اس خدمت کی مثال دی ہے۔

(2) نیویارک شہر کے مرکزی کاروباری علاقے میں ہن میں فقہ ایونیو اور 29 اسٹریٹ کے کونے پر ایک تاریخی چرچ کی بلند وبالائے عمارت کھڑی ہے، جس کے چاروں طرف جنگوں میں جان دینے والے سیکڑوں فوجی جوانوں اور انہروں کی یاد میں ان کے نام نیلے پیلے ربن بڑے اہتمام سے لگے ہوئے ہیں۔ صرف دس قدم کے فاصلے میں ”مسجد الرحمن“ موجود ہے جہاں جگہ کی کمی کے باعث تین مرتبہ نماز جمعہ ادا کی جاتی ہے لیکن پھر بھی جگہ کی قلت رہتی ہے لہذا چرچ کے منتظم پادری سے گفتگو کر کے اس بات کا انتظام کیا گیا ہے کہ جمعہ کی ایک نماز

ہیٹے لگیں گے۔ اس میں تصور وار انہیں نہ ٹھہرائیں، اس لیے کہ آپ کے یہ آنسو موتی نہیں بنیں گے خواہ خواہ سر درد میں مبتلا کر دیں گے۔ اسی طرح کٹے عام پارکوں یا ڈرائیونگ کے وقت بھی انہیں آپ کی یہ پیاری پیاری سی باتیں ضروری نہیں کہ متاثر کر سکیں۔

شوہر کے سامنے کسی فلمی ہیرو کی تعریف نہ کریں:

اگر آپ مصومیت یا بے وقوفی میں اپنے شوہر کی محبت کا مقابلہ کسی فلمی ہیرو سے کر بیٹھیں تو پھر نتائج بھگتنے کے لیے تیار ہیں۔ جو اب میں یا تو وہ حسد اور رشک کے کلمات کہیں گے یا پھر کسی محفل میں نظر آنے والی کسی پرکشش و جاذب نظر خاتون سے متعارف ہونا چاہیں گے تو آپ کو برا لگے گا۔ یہ سبھی جانتے ہیں کہ نو عمری میں مخالف صنف کی پسندیدگی کا کچھ اور معیار ہوتا ہے اور اوائل عمری کا جذباتی پن ختم اور سوچ پختہ ہو جائے، تب آپ کو بھی ادھورے کیرئیر اور نامکمل تعلیم یا نئے نوجوان کم از کم شادی کے لیے موزوں نہیں لگیں گے، تب آپ عملی عورت یا مرد بن کر سوچنا شروع کر دیتے ہیں۔

کیا دوست اچھی بیوی یا شوہر ثابت ہوسکے گا:

اس سوچ میں غلطی نہ کر اس کی جانب سے پیغام کا انتظار کرنے کی غلطی نہ کریں۔ دوست کی اچھائیاں، برائیاں، خوبیاں، خامیاں آپ کو پتہ ضرور ہوتی ہیں مگر دو سنی کا رشتہ جب ازدواجی تعلقات کے دائرے کے اندر داخل ہوتا ہے تو ضروری نہیں کہ راستے میں اونچی نیچی، پگڈنڈیاں نہ آئیں۔ تو وقعت کی یہ گاڑی اپنی رفتار متعین نہ کر سکی تو فل لائنس آن کر کے کھڈوں سے گاڑی بچا کے "نجاتی" ضروری ہے۔ آپ ساتھ چلنے کا تجربہ ضرور کریں لیکن کیا آپ کا دوست ہر وقت آپ سے مخلص رہ

سکتا ہے؟ یہ سوال پوچھنے کی غلطی بھی نہ کریں کیونکہ آگے کیا ہونے والا یہ اللہ ہی بہتر جانتا ہے۔
دفتری ٹور پر ساتھ جانے کی ضد چھوڑ دیں:

اگر آپ کا خیال ہے کہ کام کرتے کرتے آپ بھی تھک گئی ہیں تو پہلے شوہر کا موڈ دیکھیں۔ انہیں تو دفتری معمولات اور ضروری اسائنمنٹس کے لیے گھر سے دور جانا پڑتا ہے اور ان کا شیڈول بھی نہایت سخت ہے پھر سوچئے کہ آپ انہیں ملک یا شہر میں سارا دن کیا ہوٹل کے کمرے میں قید ہونے یا لابی میں بے مقصد گھومنے جاسکتی ہیں۔ کیا آپ یقین کریں گی کہ ایسی ایک مصومانہ سی اور تعلقات کو رومان انگیز بنانے کی چابوت رکھنے والی دو شیزہ نے شوہر سے فریٹا ساتھ جانے کا کہا بھی تو اسے درشت لہجے میں نہایت تلخ کالم سننے کو ملا "کیا مجھ پر اعتماد نہیں کیا، جو باڈی گارڈ بن کر ساتھ جانا چاہتی ہو"۔

سفری اخراجات آپ کی خواہش کے متحمل نہ ہوسکتے ہوں، اول تو ساتھ نہ جانے کی وجہ سے آپ کا محبت بھرا رشتہ ختم نہیں ہو جائے گا، اور دوسری بات یہ ہے کہ خیر سے وہ لوٹ کر آپ ہی کے پاس آنے والے ہیں۔

میں انہیں بدل دوں گی:

ہر گز نہیں ہو سکتا خواہ آپ شادی سے پہلے ان کے پیار کے ساگر میں جتنی بھی غرق ہوں، کتنا ہی ان پر اعتماد رکھتی ہوں، اگر انہیں سگریٹ نوشی کے علاوہ بھی کوئی ایسی عادت ہے جو عام گھرانوں میں عیب اور اخلاقی برائی تصور کی جاتی ہے، آپ شادی کے بعد جاوے کی چڑی گھما کے اس عادت کو ترک نہیں کروا سکیں گی۔ لہذا اتنا بڑا دعویٰ کرنا صحیح نہیں ہو گا۔ وہ ایک زمانے سے جن عادتوں میں مبتلا ہیں، رفتہ رفتہ تو اس میں کمی لائی جاسکتی ہے لیکن چشم زدن میں کوئی معرکہ انجام دینا ممکن نہیں ہو گا۔

جب تک آپ اپنی کسی عادت سے خود چھٹکارہ نہ صل کرنا چاہیں، وہ عادت چھٹی نہیں ہے۔ وقتی طور پر کوئی آپ کی گفتگو اور پیار سے مغلوب ہو سکتا ہے تاہم وہ اگر خود کو شعوری طور پر تبدیل کرنا چاہیں گے، تو کر لیں گے۔ آپ ہاتھ میں اسکیل لے کر ان کی استانی بننے کی غلطی ہرگز نہ کریں۔

ماضی کے قصے نہ دہرائی رہا کریں:
یہ کہنا بہت تو بہت آسان ہے کہ آپ اپنے اندر اچھے ترانوں کی خوبیاں پیدا کریں اور شوہر یا بیوی کو بھی انسان سمجھ کر اس کے ماضی کی کسی بھول کو تنقید کا نشانہ بنانا چھوڑ دیں لیکن ایسا کرنا اکثر لوگوں کے لیے بہت ہی مشکل ہو جاتا ہے، لیکن اگر کوشش کی جائے تو اس طرح سے آپ ایک نیا رشتہ بناتے ہیں۔

لوگ ایک بار ناکام ازدواجی زندگی گزارنے کے بعد دوسری دفعہ پچھلی غلطیاں نہیں دہراتے۔

ان کو زندگی آزمائشوں میں مبتلا کر کے گویا سبق سکھا چکی ہوتی ہے۔ بہتر ہے کہ آپ بھی انہیں طعنے نہ دیں۔ انسان انسان ہی ہوتا ہے فرشتہ نہیں البتہ اسے فرشتہ صفت بننے میں اچھی ازدواجی زندگی کا عمل دخل ہوتا ہے۔

دوسری شادی کرنے والوں کو صاف سلیٹ لے کر اپنے کرداروں کو ترتیب اور منظم کرنا چاہیے۔ پرانی سلیٹ پر جتنی بھی غلطیوں کے نشانات ثبت ہو چکے ہیں، انہیں دھو ڈالنیے۔
ایک دوسرے کو مشتعل کرنا چھوڑ دیں:

صلح جو، معاملہ فہم اور زندگی کو خوبصورت بنانے کے خیال سے نئی زندگی شروع کرنے والے بھی اپنے پیٹھے بھوں کو یکسر بھلا سکتے ہیں مگر یہ صورت حال بلا سبب نہیں بلکہ

تعمیراتی

عموماً ایک دوسرے کو مشتعل کرنے سے سانسے اٹی ہے۔ کچھ مرد بیویوں سے بحث و منکر کرنا پسند نہیں کرتے جبکہ ماہرین نفسیات اس رویے کو مثبت سمجھتے ہیں کہ دونوں فریق ایک دوسرے کے نقطہ نظر کو سمجھنے اور منفی و مثبت رائے قائم کرنے کے لیے یہ گفتگو کرتے ہیں تو اس بات سے برا تاثر نہیں لیتا چاہیے۔

بہر حال عورتوں کو اپنے غصے پر قابو پانا ضروری ہے کیونکہ وہ بھڑاس نکالتے وقت بسا اوقات بد اخلاقی پر اتر سکتی ہیں لیکن کیامرد مغفلات بکنے نہیں لگتے۔ بہتر یہی ہے کہ آپ دونوں ہی ایک دوسرے کو سننے کی، برداشت کرنے اور عزت دینے کی کوششیں جاری رکھیں۔

آپ کا پیار دکھائی کیوں نہیں دیتا، کہاں اور کب غلطی ہو رہی ہے؟:

یہ سوال ہر اس خاتون سے کیا جانا چاہیے جو اپنے شوہر کا احترام اور عزت سے ذکر نہیں کرتی یا جو اپنے شوہر کو باصلاحیت نہیں سمجھتی اور ہر اس مرد سے بھی کہ جو خاتون کو کم عقل، ناقابل فہم، خود غرض، عیار، مکار اور کمتر سمجھتا ہے، پھر سوال اٹھتا ہے کہ یہ دونوں ایک دوسرے سے نہا کیسے کر رہے ہیں...؟

آپ دونوں جہاں اکٹھے ہو جائیں، محفل میں بات کرتے وقت دونوں کی نگاہوں سے پیار کا بھرپور اظہار ہوتے رہنا ضروری ہے۔

آپ کی آنکھوں اور آپ کی زندہ دل مسکراہٹ کو آپ کے جذبوں کا ترجمان ہونا چاہیے۔ اگر آپ یعنی بیوی روشنی ہوئی نظر آئے یا آکتایا ہو شوہر تو سمجھ جائیے، ہم آہنگی کا شدید فقدان ہے۔

خاتون خانہ آپ ہی عقل کے ناخن لیں، آپ کا یہ غصہ آپ کی اخلاقی گراؤٹ کو ظاہر کرتا ہے اور غصہ بدل جانے کا لائنس نہیں ہوا کرتا۔

آپ دونوں ایک دوسرے پر

تشدد کرنے سے باز آجائیں:

یہ بہت بڑی بات تو ہے لیکن بہت اہم غلطی بھی۔ جو رشتوں میں دراڑیں ڈال دیتا ہے۔ ماہرین نفسیات کہتے ہیں کہ ساتھ رہنے کی وجہ سے آپ دونوں پر ایک دوسرے کی خوبیوں اور خامیوں آشکارا ہوتی ہیں۔ کسی وقت کسی کو تنقید کا نشانہ بنانا اسے دکھی کر سکتا ہے اور کسی وقت مذاق ہی مذاق میں کسی غامی کی نشاندہی کرنا برا نہیں لگتا، یہ قطعی انفرادی تجربات ہوتے ہیں۔

سیانے کہتے ہیں کہ زبان کے گھاؤ کبھی نہیں بھرتے۔ غور کیجئے کہ مزید کتنے انداز سے آپ دونوں ایک دوسرے اس طرز کا ذہنی تشدد کرتے چلے آئے ہیں۔ صرف اپنا تجربہ کیجئے چند ہی لمحوں میں آپ کے مقابل فریق کو بھی اپنی غلطی کا احساس ہو جائے گا۔

دنیا توج دینا مناسب

طرز عمل نہیں یہ غلطی ہے:

آپ نے اپنے اطراف دیکھا ہو گا کہ کئی شادی شدہ خواتین شادی کے کئی برس تک صرف شوہروں اور سسرالی عزیزوں سے ہی ملتی جلتی اور تعلقات استوار رکھتی ہیں۔ یہ سمجھتی ہیں کہ اس نئے تعلق سے ہی ان کی زندگی کی باقی ماندہ ہر خوشی وابستہ ہے، یہ یقیناً غلطی پر ہوتی ہیں۔ اتنا ضرور خیال رکھنا چاہیے کہ سسرالی عزیزوں کو کیسے معیار زندگی اور خیالات کے مالک لوگوں سے ملانا چاہئے۔

یعنی تعلقات استوار کرنے کے لیے ذہانت اور معاملہ فہمی کی صلاحیت موجود ہونا ضروری ہے، لیکن یہ سمجھ لینا کہ شوہر یا بیوی کی شکل میں وہ اصل دوست، عنخوار اور شریک کار ہوں گے اور سب ہی جذباتی ضرورتوں کی تسکین صرف اسی نئے تعلق سے ہو جانا ممکن

ہے سراسر غلط ہے۔

بعض شوہر تھوڑے عرصے بعد اپنے پر دوستوں کو یاد کر کے اپنی شادی شدہ زندگی کی مصروفیت اور الزام ٹھہرانے لگتے ہیں اور کچھ بیویاں جو شادی قبل بے حد سماجی ٹائپ کی شخصیتیں رکھتی تھیں خود کو نئے گھر میں مقید تصور کرنے لگتی ہیں، یہ سب کچھ اس توج دینے جیسی غلطی کرنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔

آپ کیوں ایک دوسرے کے دوستوں، عزت اقدار اور وہی خواہوں کو سنجیدگی سے قبول کرتے۔ شوہر یا بیوی تمام کردار اٹھنے ادا نہیں کر سکتے آپ کو زندہ اور کامیاب رہنے کے لیے دیگر انسانوں کی ضرورت بھی پڑتی ہے۔

تھوڑی سی محبت اپنے آپ سے بھی، مگر صرف اپنے آپ سے نہیں ایثار پسند اور نیکوکار مشرقی بیویاں مرتے دم شوہروں سے محبت کرتی ہیں اور ان کا خیال رکھتی ہیں سائیکلو تھراپسٹ کہتے ہیں کہ آپ کی یہ محبت لافانی ہوگی بلا ضرورت ہی ہوتی ہے، جو آپ کے شوہر کو آپ سے کر دیتی ہے۔

پہلے اپنے آپ سے محبت کیجئے، شوہر سے محبت گنہائش بھی اسی طرح سے نکلے گی۔ نہ تو اپنی چاہت زعم میں مبتلا ہوں، نہ ہی یہ احساس دلائیں کہ شادی کے وہ کوئی غلطی کر بیٹھے ہیں۔

فضول خرچی اور تصرفے

کی عادت جانے دیجیے:

عام طور پر مرد فضول خرچ بیویوں کو پسند کرتے، آپ بڑی چاہت سے ان کے لیے مہنگا سا پر لائیں یا کوئی قیمتی کپڑا اور قیمت معلوم ہونے پر ہوجائیں، تو اگلی مرتبہ محتاط ہو جائیے گا۔

اگر آپ شادی سے قبل بہت پر تعیش زندگی گزارتی تھی ہوں اور آپ کے شوہر کے پاس ایسے وسائل نہ ہوں آپ کو خود کو بدلنے کی ہر ممکن کوشش کرنا پڑے گی یا آمدنی کے وسائل میں اضافہ کرنا پڑے گا۔ سوچ لیں تصوراتی معیار زندگی کیا اتنا مہنگا خواب ہے جس کی تعبیر مشکل ہے....؟ یا آپ کو زندگی شیر کرنا ہے تو اپنے مسائل اور صلاحیتوں کا استعمال بھی کرنا چاہیے، یہ کیا کہ زندگی کی گاڑی اور مسافر دونوں کو ایک ہی آدمی ڈھونڈ کرے! نہیں سمجھی، یہ تو صحیح بات نہیں۔

آپ دونوں ایک دوسرے کے لیے قابل استطاعت ہے اور ایک دوسرے کو برداشت کرنا یقینی بنالیں۔

ہود سستا نشی ایک بلا ہے!

نیالی دنیا سے باہر آجائیں:

بہت سی کچھ خوش شکل اور تعلیم یافتہ لڑکیوں کا خیال ہوتا ہے کہ وہ شہزادیوں سے کم نہیں، ان کا ملوکوتی حسن کچھ کر کسی شہزادے ہی کو ان کے در پر بارات لے کر آنا

چاہیے۔ خوبصورت لڑکیوں کے نصیب بھی ایسے ہوں، یہ ضروری نہیں۔

بہر حال ہر لڑکی کے والدین کا حق ہے کہ وہ موزوں رشتہ کو خوب دیکھ بھال کر قبول کریں اور اپنی بیٹی کو مالی طور پر مضبوط گھرانے میں بیاہیں، تاہم یہ انتہائی اخلاقی گراؤ ہے کہ روشن تعلیمی کیریئر اور بہتری کے امکانات رکھنے والے نوجوان کو یہ کہہ کر رد کیا جائے کہ آج اسکے پاس بری کے چڑھاوے کے لیے سونا نہیں یا عالیشان گھر نہیں۔

بلند معیار زندگی اور خوشحالی کا خواب دیکھنا جرم نہیں، لیکن کسی کی عزت نفس مجروح کرنا اخلاقی برائی ضرور ہے۔ چنانچہ عیب جوئی کرنے کی عادت ترک کر کے خود بھی فرش پر قدم رکھنا سیکھیے۔ چہرے اور جسم کا حسن عمر کے ہاتھوں مات کھا جاتا ہے لیکن اچھی سیرت اور اخلاقی خوبیاں ہمیشہ یاد رکھی جاتی ہیں۔



وقتی خوشیوں کا غم رکھنے والے جلدی بیمار ہوجاتے ہیں۔

مستقل خوش رہنے والے لوگ نفسیاتی مسائل کا شکار نہیں ہوتے، امریکی سائنسدان



کی سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ عارضی خوشی حاصل کرنے والوں کو مستقل بنیادوں پر تکلیف رہتی ہے، کسی موقع پر وقتی طور پر خوش حاصل لینے والے بعد میں غمزدہ رہتے ہیں، خوشی کے چھن جانے کا کرب زیادہ بھگتا ہوتا ہے۔ مسوری یونیورسٹی آف سائنسز کے پروفیسر شیلڈن کا کہنا ہے کہ اس حوالے سے کئی ہزار افراد پر سروے کیا گیا جس میں ان خیالات اور رویوں کو نوٹ کیا گیا، مستقل خوش رہنے والے باہر حال میں پر مد رہنے والے مسائل کا شکار نہیں ہوتے جبکہ ان کے برعکس زیادہ تر وقتی خوشی کے چھن جانے پر زیادہ رنجیدہ ہوجاتے ہیں۔ ماہرین خیالات کا کہنا ہے کہ اس طرح لوگ کئی طرز کی نفسیاتی الجھنوں کا شکار ہو کر جسمانی و دماغی امراض میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔

آپا اپنے گھر کی صفائی کر رہی تھیں، پاس ہی ان کی ماموں زاد بہن سبکی کافی دیر سے انتظار کر رہی تھی کہ کب آپ فارغ ہوں اور وہ ان کے ساتھ خوش گپیاں کرے۔ تھوڑی سی دیر میں سبکی کے صبر کا پیمانہ لبریز ہو گیا اور وہ بول پڑی ”بھئی اب چھوڑیں بھی یہ صفائی، چلیں خالہ کو ملنے چلتے ہیں۔“

ہی میں تھی۔ وہ موصوفہ ناشتے وغیرہ سے فارغ ہو کر باقی کام چھوڑ چھاڑ حالات حاضرہ، جن میں زیادہ تر خاندانی حالات ہی ہوتے ہیں، پر گفت و شنید کے لیے

پاس پڑوس میں روانہ ہو جاتی ہیں۔ ہمارے بعض گھروں کی خواتین کا یہی حال ہے کہ ادھر بچے اسکول اور شوہر کام پر روانہ ہوتے، بیگم صاحبہ گھر لاک کر کے پاس پڑوس میں نکل گئیں۔ اب گندے برتن کچھ سنک پر اور کچھ ٹیمبل پر پڑے ہیں۔ میلے کپڑے ادھر ادھر زمین پر بکھرے ہوئے ہیں، لیکن ان کی جانے بلا۔ ان کو تو دنیا جہان کی سن



آپا نے ناگواری سے جواب دیا ”یہ بھی کوئی وقت ہے باہر جانے کا اس وقت تو سب اپنے کاموں میں مصروف ہوں گے ذرا ٹھہر کر چلیں گے۔“ مگر سبکی کہاں ماننے والی تھی کہنے لگی ”لو! میں تو روزانہ اسی وقت سب سے ملنے نکلتی ہوں۔“

”کیا؟“ آپا کی آنکھیں حیرت سے پھیل گئیں۔ ”تو گھر کی صفائی کس وقت کرتی ہو؟“

گن یعنی ہے۔ فرنج، اوون، کیمچر وغیرہ ہمارے لیے سہولت ضرور ہیں لیکن بعض خواتین ان سے تساہل کا شکار ہو جاتی ہیں۔ خود ان آلات کی صفائی کی زحمت گوارا نہیں کرتیں۔ نوبت یہاں تک پہنچتی ہے کہ ان کے گھر کے فرنج کا پانی پینے کے قابل نہیں رہتا۔ پانی کی بوتلوں کی صفائی سترائی کی کوئی

آپا نے پوچھا تو سبکی نے بے زاری سے جواب دیا ”وہ تو ہوتی رہتی ہے۔“ آپا نے جواباً ہنکارا بھرا اور گویا ہوئیں ”یہ تو ہمیں خوب پتہ ہے کہ کتنی گھڑ ہو تم۔“ سبکی کے قریبی رشتے داروں کی رہائش اس کے محلے

ثمین فاطمہ

بعض خواتین یہ سمجھتی ہیں کہ گھر کی خوبصورتی آرائشی اشیاء پر مہنگے پردوں، فرنیچر اور دیگر سامان آرائش پر منحصر ہے۔ اسی لیے جب یہ اسباب مہیا نہیں ہوتے تو اسے جواز بنا کر وہ پھوپھو پین کا مظاہرہ کرنے لگتی ہیں۔

فکر انہیں نہیں ہوتی، دوسرے فریق میں رکھی ہوئی ہر چیز کا اتنا پتائی میں آجاتا ہے، کیونکہ ایک تو یوٹیل کا ڈھلنا غائب دوسرے فریق میں کوئی چیز ڈھک کر رکھنے کا تکلف نہیں کرتیں اور مہینوں عسائی کی ضرورت ہی محسوس نہیں کی جاتی۔ گھریلو معاملات میں غفلت برتنے والی خواتین کے معمولات کا ایسا کر لیا جائے تو ان میں کوئی نہ کوئی ایسی حالت پائی جاتی ہے جو ان کے وقت کی بربادی کا باعث ہوتی ہے۔ کچھ خواتین سارا کام ماسیوں پر چھوڑ دیتی ہیں۔ اگر مالی حالات اجازت دیتے ہیں تو گھریلو ملازم رکھنے میں کوئی ہرج نہیں، لیکن انہیں مددگار سمجھنا چاہیے۔ سارا کام ان کے ذمے لگانے سے گھر کی صورت کبھی نہیں سورتی۔ اکثر کام والی ماسیوں کو ایک دن میں کئی کئی گھروں میں کام کرنا پڑتا ہے۔ اس لیے کئی مرتبہ جلد بازی میں بہت سے کام صحیح طریقے سے پورے نہیں ہو پاتے۔ اگر خاتون خاندان سے مدد لیتے ہوئے خود بھی گھر کے کاموں میں دلچسپی لیں تو واضح فرق محسوس کریں گی۔

سلیقہ دکھانے کے لیے آرائش اور زیبائش کی اشیاء کی بھرمار اور کثیر سرمایہ درکار نہیں۔ متوسط طبقے سے تعلق رکھنے والی بعض خواتین یہ سمجھتی ہیں کہ گھر کی خوبصورتی آرائشی اشیاء پر جتنے پڑوں، فرنیچر اور دیگر سامان آرائش پر منحصر ہے۔ اسی لیے جب یہ اسباب مہیا نہیں ہوتے تو اسے جو اڑنا کرھ چھوڑ دینا کا مظاہرہ کرنے لگتی ہیں۔ یہ بات سمجھنے کی ضرورت ہے کہ آپ کی معاشی حیثیت اور سالانہ اسباب کا سلیقہ اور عسائی سے کوئی تعلق نہیں۔ سلیقہ مندی کے اظہار کے لیے اشیاء کی فراوانی نہیں بلکہ سمجھداری کی ضرورت ہوتی ہے۔ جو کچھ مہم ہے اسے ہی بہترین انداز میں پیش کرنا اصل مہارت ہے۔ متوسط طبقے کے گھرانوں کی بہت سی خواتین اپنے حالات کا مقابلہ کرتے ہوئے سلیقہ کے وہ جوہر دکھاتی ہیں کہ ان

کے چھوٹے اور بیش قیمت اخیائے آرائش سے خالی گھر چھچھاتے نظر آتے ہیں۔

عسائی نام صرف عسائی صحت کے لیے ضروری ہے بلکہ اس سے دل و دماغ بھی سکون محسوس کرتے ہیں۔

اگر آپ کا گھر صاف سترا اور گاہ تو آنے والے مہمان آپ کے گھر میں گزارے گئے وقت کو اچھے لفظوں میں یاد رکھیں گے، جب کہ ان کے الٹ ہو تو آپ کے پھوڑ پین کا ہی تذکرہ رہے گا۔ عسائی سترائی گھر کے مکینوں کی صحت کے لیے بہت ضروری ہے۔ مہمان تو تھوڑی دیر بیٹھ کر چلے جائیں گے مگر ہم تو سارا وقت اپنے گھر میں گزارتے ہیں۔ صاف ستھرے گھر میں بیاریاں بھی نہیں بچھتی۔ یہ نہیں کہ جو کھانا وہیں چھوڑ دیا۔ چھلکے میزوں پر چھوڑ دیے، کھلیاں بچھتاری ہیں، پونجھلی ہوئی ہے۔ اس جنجال سے گلو خلاصی کے لیے تھوڑی سی توجہ درکار ہے۔ چھلکے، بیڈیاں وغیرہ پلاننگ کی عقلیوں میں ڈال کر کچرے کی ٹوکری میں ڈال دیں، بیڑیاں انہیں تو انہیں پہلے سمیت کران کی جگہ پر رکھیں، گھر کتنی سی بیاریوں سے محفوظ ہو جائے گا اور ذہنی کوفت سے نجات ملے گی۔ گھر میں عسائی اور سلیقہ ہو گا تو گھر کے بچوں پر بھی اچھا اثر پڑے گا۔ اگر بچے اپنے گھری سے ان باتوں کا دھیان رکھنا سیکھیں گے تو ہی اچھے اور ذمہ دار شہری بن جائیں گے۔ اگر گھر میں ہی کوئی سلیقہ نہیں سکھایا جائے گا تو باہر نکل کر بھی ہونے والی کا مظاہرہ نہیں کریں گے۔ ہر چیز کے لیے وہ یہ پیر ضروری نہیں ہوتا بلکہ بعض چیزوں کے لیے سوچنے کا انداز درست کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ خواتین جو وقت بھی اپنے گھر کا ماحول اچھا بنانے میں صرف کریں گی اس کا انہیں بہت زیادہ اچھا بدل ملے گا۔ اور ان کا گھر جت کا موتہ بنے گا۔



باعث توہین ہو۔ بہت سے لوگ جنہیں ہم دل ہی دل میں
”چھوٹے لوگ“ سمجھتے ہیں، ہمارے شکرے کے زیادہ
مستحق ہوتے ہیں اور ان کے لیے ہمارے اس لفظ کی اہمیت
بھی بہت زیادہ ہوتی ہے۔

شاید آپ
تصور بھی نہ کر سکتے

ہوں کہ ہمارا کہا ہوا یہ
ایک لفظ ان جیسے

لوگوں کے دلوں میں خوشی کے کیسے پھول کھلا دیتا ہو۔
دکانوں کے سبز مین اور سیلز گرلز، دروازوں پر آنے والے
اسی طرح کے لوگ، سینما میں آپ کو سیٹ تک پہنچانے
والے، ہیزی فروش اور دیگر پھیری والے، ہیئرول پمپ
پر آپ کی گاڑی میں ہیئرول بھرنے والے غرض یہ کہ
اس طرح کے کسی بھی انسان کو شکر یہ کہنے سے آپ کی
عزت قطعی نہیں گھٹے گی بلکہ یقین کیجیے اس میں اضافہ
ہوگا۔ جب آپ ”شکر یہ“ کہنے کی عادت ڈالیں گے تو جلد
ہی محسوس کریں گے کہ خود آپ کو بھی یہ لفظ
زیادہ سننے کو مل رہا ہے۔

مثال عجیب ہے لیکن درست بھی
کہ خوش خلقی بھی گویا
چھوٹ کی

سائنس نے بہت ترقی کر لی۔ سائنسی ایجادات کا
سیلاب آگیا، جدید طرز زندگی کے بیشتر لوازمات زیادہ تر
گھروں میں آگئے لیکن زبان و بیان، شائستگی اور سلجھے

ہوئے وہ انداز و
اطوار جو قدیم

معاشرت کا لازمی جزو
تھے جدید زندگی میں ہم
ان سے محروم ہو گئے۔

لفظ ”شکر یہ“ زیادہ سے
زیادہ استعمال کیجیے

مسلمانوں کی بیشتر اچھی عادات غیر مسلموں نے اپنا
میں۔ انہی میں سے ایک عادت ”شکر یہ“ کہنے کی بھی
ہے۔ شاید آپ اس خیال سے متفق ہوں کہ ہمارے ہاں
شکر یہ کہنے کی عادت بہت کم ہے۔ ہم اپنے بچوں کو ابتدا ہی
سے شکر یہ کہنا بہت کم سکھاتے ہیں۔ اس کے برعکس آپ
نے مغربی اقوام کو قدم قدم پر چھوٹی چھوٹی باتوں پر
”تھینک یو“ کہتے سنا ہوگا۔

ہمارے ہاں اونچے طبقے کے افراد تو کیا متوسط طبقے
کے لوگ بھی حفظ مراتب کے اعتبار سے ہی شکر یہ
کہتے ہیں۔ مثلاً اکثر ماتحت تو شاید ہر بات پر باس کو ”شکر یہ“
کہہ دے لیکن بہت باس کسی ماتحت کا شکر یہ ادا کرنا اپنی
توہین سمجھتے ہیں۔ اسی طرح جب ہم کوئی چیز خریدتے ہیں تو
لاشعوری طور پر گویا دکاندار پر احسان کرتے ہیں اور اس کا
شکر یہ ادا کرنا بعض لوگوں کے خیال میں تو شاید

ہوتیک کے گھولے

کے ڈیزائن اور اس کی
سلائی کڑھائی کو یا ضابطہ
طریقے اور سلیٹے کے ساتھ

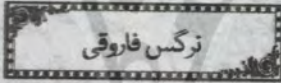
انجام دیا جائے۔ ویسے تو آج کل
مرد اور خواتین دونوں ہی اس
شے میں نمایاں خدمات سر انجام

خواتین کے لیے بہترین ذریعہ معاش

دے رہے ہیں لیکن چونکہ خواتین رسوم و رواج بدلتے
ہوئے فیشن اور کپڑوں کی خرید و فروخت میں زیادہ
مطلوبت اور دلچسپی رکھتی ہیں اس لیے
وہ اس کاروبار کو زیادہ بہتر طور پر سلیٹے
اور ہنرمندی کے ساتھ چلا سکتی ہیں۔

آج کے دور میں جہاں لباس کی
طلب میں ہر روز اضافہ ہو رہا ہے اور
اس طلب کو پورا کرنے کے لیے لباس

کی تیاری ایک صنعت کا درجہ اختیار کر چکی ہے، وہاں ان کو
مزید خوبصورت بنانے کے لیے ان پر کئے گئے آرائشی اور
نئیس کاموں میں جدت کو مد نظر رکھنا
بہی بہت ضروری ہو گیا ہے۔ تیزی
سے بدلتے ہوئے رجحانات کے مطابق گھریلو پیمانے پر
خوبصورت لباس تیار کرنے کے لیے یہ لازم ہے کہ کپڑوں



ہوتیک چلانے کے لیے خواتین کو ہوتیک سے متعلق عام مال کی خریداری کا مکمل علم ہونا چاہیے۔
مثلاً کام کی نوعیت یعنی دیکے کا کام، کڑھائی، گونے کناری کا کام، ستارے اور نقشی، موتی اور کٹ دانے
کا کام وغیرہ اور ہر کام کے لیے موزوں کپڑے کا استعمال معلوم ہو۔ شروع میں آپ پائیز تو صرف ایک
نوعیت کے کام جیسے گونے کناری وغیرہ سے بھی آغاز کر سکتی ہیں اور وقت کے ساتھ سات محنت اور
ذہانت سے اسے ایک مکمل ہوتیک کی شکل دے سکتی ہیں۔



یہاری کی طرح ہوتی ہے۔ یہ ایک سے دوسرے کو لگتی
ہے۔ جب آپ دوسروں کے ساتھ خوش خلقی کا مظاہرہ
کرتے ہیں تو ان کے اندر بھی خوش خلقی کے رجحانات پیدا
ہوتے ہیں۔ جس کی آج کے دور میں اشد ضرورت ہے۔
خاص طور پر ہم گفتگو میں شائستگی کو بھولتے جا رہے ہیں۔

نعنی نسل کے بعض نوجوانوں اور بچوں کا انداز گفتگو تو
تشویشناک حد تک اختلافی سطح سے گرتا محسوس ہو رہا ہے۔
کسی ایسی جگہ کھڑے ہونے یا کسی ایسی بس میں سفر کرنے کا
اتفاق ہو جس میں چارچو نوجوان سوار ہوں تو شاید آپ کا
دل ڈکھ اور تاسف سے بھر جائے کہ کیا بچی وہ نسل ہے
جسے ہم مستقبل کے معمار کہتے ہیں....؟ جنہیں دنیا بھر کی
آسانئیں مہیا کرنے کی کوشش میں اپنی اپنی بساط کے
مطابق پیشرو والدین بلکان ہوئے جا رہے ہیں....؟

ہم میں سے اکثر والدین اپنے بچوں کو اچھے سے اچھے
تعلیمی اداروں میں بھیجتے، اپنی استطاعت کے مطابق انہیں
زیادہ سے زیادہ آسانئیں فراہم کرنے اور انہیں ”بڑا
آدمی“ بنانے کے خواب تو ضرور دیکھتے ہیں لیکن انہیں
”اچھا آدمی“ بنانے کی طرف بہت سے والدین کا دھیان
اب کم ہی جاتا ہے۔ بعض والدین تو اپنی اولاد کو اچھی
معاشرتی عادات کے بارے میں رہنمائی کی بھی زحمت
نہیں کرتے۔ بہت سے والدین اپنے بچوں کو یہ بھی نہیں
بتاتے کہ گھوٹوں میں کرکٹ، فٹ بال کھیلنا، لوگوں کے
گھروں کے شیشے اور بعض اوقات ان کی کھوپڑیاں توڑنا،
گلیوں میں شور مچانا، اونچی آواز میں گانے سننا، محلے
پڑوس کے بڑوں بزرگوں کو سلام نہ کرنا، راہ چلتے بدتمیزی
سے بات کرنا یا گالی گھوج کر نامت برنی عادات ہیں۔

چھوٹی چھوٹی اچھی عاداتیں اپنانا کچھ زیادہ مشکل
نہیں۔ یاد دہانی کے لیے ہم کچھ باتوں کا تذکرہ کرتے
چلیں۔ مناسب موقعوں پر یا بعض اوقات بغیر کسی موقع
کے بھی حسب استطاعت اور حسب سہولت پڑوسیوں
کے ہاں چھوٹی موٹی کھانے پینے کی چیزیں یا کوئی تحفہ
بجھواتے رہنا، کسی کی طرف سے آپ کے لیے چیز آئے تو
خلوص دل سے شکر یہ ادا کرنا، کسی مہمان کے لیے دروازہ
کھول کر کھڑے ہونا، راستے میں نظر آنے والوں کو سلام
کرنا، جس تقریب میں کسی ناگزیر وجہ سے شرکت نہ
کر سکیں اس میں بھی اپنی استطاعت کے مطابق کوئی تحفہ
بجھوا دینا، پاس پڑوس کی خوشی غمی میں شریک ہونا، اپنی
حیثیت اور مرتبہ کی پروا کے بغیر خود اٹھ کر کسی کا کوئی

حقی کہ بہت سے والدین تو اپنے بچوں کو بعض
ضروری مواظموں پر شکر یہ تک ادا کرنے کی تربیت نہیں
دیتے۔ نعنی نسل کو بھی ایسی باتوں پر دھیان دینے کی

گار منٹس شاپ کا ایک مجموعہ ہے۔ جہاں گار منٹس شاپ کی طرح کپڑوں کی نئی نئی ورائٹی دستیاب ہوتی ہے اور ہر نوعیت کا لباس جدت اور نت نئی زیبائش کے ساتھ تیار حالت میں حاصل کیا جاسکتا ہے۔ فرق صرف اتنا ہے کہ اس میں کپڑوں کی خرید سے لے کر اس پر کیے گئے کام، ڈیزائن اور سلائی شامل ہوتی ہے اور یہ سہولت کپڑے، درزی اور گار منٹس کی دکانوں میں الگ الگ بھاگ دوڑ سے بچاتی اور کم قیمت ذاتی پسند کا لباس بھی مہیا کرتی ہے۔ بوتیک کھولنے میں دلچسپی رکھنے والی خواتین کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ پہلے فیشن ڈیزائننگ کا کوئی مختصر مدت کا ہی سہی ایک کورس ضرور کریں، ساتھ ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ وہ جدید فیشن، روایتی لمبوسات نیز ہر قسم کے کام کی نوعیت سے متعلق معلومات حاصل کریں اور انہیں بہترین سلائی اور کڑھائی کرنے والے کارگیر مرد یا خواتین کے بارے میں بھی معلومات حاصل ہوں۔

ایک کامیاب بوتیک کے لیے مناسب ہے کہ ایسی جگہ کا انتخاب کیا جائے جہاں اس کی ضرورت ہو اور ارد گرد کوئی نامور بوتیک نہ ہو۔ اس بات کا بھی خیال رکھیں کہ بوتیک سے متعلق ہر قسم کا ساز و سامان آپ کے نزدیک باآسانی میسر ہو بصورت دیگر آپ کو ضروری سامان کا مناسب ذخیرہ کرنا ہوگا۔ چھوٹے پیمانے پر کاروبار کے لیے بہتر ہے کہ آپ گھر کا ایک حصہ کڑھائی اور سلائی کے کام کے لیے اور دوسرا حصہ بوتیک سینٹر کے لیے مخصوص کر دیں۔ اس طرح اخراجات کم ہو سکیں گے بصورت دیگر گھر کے قریب بھی کوئی جگہ حاصل کی جاسکتی ہے تاکہ بوتیک تک مال پہنچانے میں فالٹو اخراجات برداشت نہ کرنے پڑیں۔ ایک بوتیک چلانے کے لیے خواتین کو بوتیک سے متعلق خام مال کی خریداری کا مکمل علم ہونا چاہیے۔ مثلاً کام کی نوعیت یعنی دیکے کا کام،

کڑھائی، گوٹے کناری کا کام، ستارے اور نقش، موتی اور کٹ دانے کا کام وغیرہ کے لیے موزوں کپڑے کا استعمال معلوم ہو۔ شروع میں آپ چاہیں تو صرف ایک نوعیت کے کام جیسے گوٹے کناری وغیرہ سے بھی آغاز کر سکتی ہیں اور وقت کے ساتھ ساتھ محنت اور ذہانت سے اسے ایک مکمل بوتیک کی شکل دے سکتی ہیں۔

ضروری تکنیکی معلومات اور عملی مشاہدہ کے لیے آپ مختلف بوتیکوں کا دورہ بھی کریں تاکہ ان کو بہتر طور پر اس کام کا اندازہ ہو سکے۔ خواتین اپنی بوتیک کے لیے سردیوں یا گرمیوں کے کپڑوں میں سے کسی ایک کا انتخاب کر سکتی ہیں یا پھر اس کو شادی بیاہ کے کپڑوں کے لیے مخصوص کر دیں کیونکہ ان کپڑوں میں اچھی اتنی تیزی سے تبدیلی رونما نہیں ہوتی جس کی وجہ سے آپ کو مسائل کا سامنا کرنا پڑے۔ فرق صرف اتنا ہے کہ گرمیوں اور سردیوں کے لباس ہلکے پھلکے اور نسبتاً نئے فیشن کے مطابق ہوتے ہیں جبکہ شادی بیاہ کے کپڑے بھاری اور ہلکے بنا سی کام پر مشتمل ہوتے ہیں۔ بوتیک میں کپڑے کا انتخاب بناری کاموں کے لیے موٹا کپڑا (سک، جارٹ، آرکنڈی وغیرہ) اور ہلکے پھلکے کاموں کے لیے شیٹون جیسے کپڑے بھی استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ گرمیوں کے موسم کے لیے ہلکے اور سردیوں کے کپڑوں کے لیے گہرے رنگوں کا استعمال زیادہ بہتر ہے۔ شادی بیاہ کے لیے زیادہ تر شوخ اور کھلتے رنگ (عربی، کاسنی، سرخ، مہندی، آسانی وغیرہ) زیادہ مناسب رہتے ہیں۔

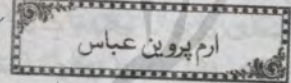
اگر آپ نے کاروباری چھوٹے پیمانے پر شروع کیا ہے تو اس صورت میں آپ اپنے گھر کے ارد گرد سلائی کرنے والی خواتین میں سے بہترین کا انتخاب کریں جو کپڑے کی جدید رجحانات کے مطابق کٹائی اور سلائی کرنے

بقیہ صفحہ 215 پر ملاحظہ کیجیے

روزگاری ڈائجسٹ

نئے مہمان کو خوش آمدید کہیے

اپنے گھر میں نئے آنے والے مہمان کا خوش دلی سے استقبال کریں۔ اگر آپ پر سکون ہوں گی تو آپ کا خنسا فسرشت بھی خود کو آمودہ محسوس کرے گا لیکن اگر آپ پریشان ہوں گی تو وہ محسوم حسان اپنی نئی زندگی کا آغاز بے چین اور بددلی سے شروع کرے گا۔



ارم پروین عباس

اگر آپ کی ڈیوری میں کچھ دن

رہ گئے ہیں تو لوڈ شیڈنگ اور مہنگائی کا رونا رونے کے بجائے نئے مہمان کی تیاری میں وقت اور دماغ صرف کریں۔ یاد رکھیں کہ بجلی، مہنگائی اور سیاسی اتار چڑھاؤ پر تبصرہ کرنے کے لیے پوری عمر پڑی ہے لیکن آپ کا یہ وقت بے حد قیمتی ہے، اسے اپنے بچوں کے لیے مختص رکھیں۔

ڈائری لکھیں: جی ہاں ایک ڈائری خریدیں لیکن اس میں پورے دن کا احوال نہ لکھیں بلکہ اگلے آنے والے دنوں کی پلاننگ کریں، روزانہ دن میں دو مرتبہ ڈائری اٹھائیں اور حمل کے آخری پندرہ روز اور بچے کی پیدائش کے بعد کے پندرہ دنوں میں کرنے والے تمام کاموں کی لسٹ تیار کریں۔ اس Birth Planner کے بارے میں اپنے شوہر کو ضرور مطلع کریں۔ اپنی پلاننگ میں انہیں بھی شریک کریں۔ آپ کے شوہر آپ کو سچا اور مخلصانہ مشورہ دے سکتے ہیں۔ ہر نئے صفحے پر نئے دن کی تاریخ ڈالیں اور اس دن کرنے والے تمام اہم امور تحریر کریں۔

مستقبل کا حال بلاشبہ صرف اللہ رب العزت کے

ستمبر ۲۰۱۲ء

علم میں ہے لیکن کامیاب انسان وہی ہے جو آنے والے وقت کو بہتر بنانے کے لیے عمل کرتا ہے۔ چند اہم سوالات، جن کے جوابات آپ کی ڈائری میں تحریر ہوں یہ ہیں۔

*.... میرے ساتھ اسپتال کون جانے گا؟

*.... بچے کی پیدائش کے وقت اسپتال میں کون موجود ہوگا؟ (میری والدہ، شوہر، بہن، ساس یا نند وغیرہ)

*.... کیا مجھے ان کی پورے دن ضرورت ہوگی؟

*.... میرے بچوں کے پاس گھر میں

کون ہوگا؟

*.... بڑے بچوں کو ننھے مہمان کے

استقبال کے لیے تیار کریں۔ عموماً میں اپنے حمل کی خبر ہر ایک کو سناتی ہیں لیکن بچوں کو ”چھوٹا“.... سمجھ کر انہیں

صورتحال سے آگاہ کرنا مناسب نہیں سمجھتی ہیں جو کہ

مناسب نہیں۔ میڈیا اور انٹرنیٹ نے ”چھوٹے“ بچوں کو

وقت سے قبل ہی

بڑا کر دیا

ہے، لہذا ان سے یہ "گڈ نوز" مت چھپائیں بلکہ انہیں مناسب طریقے سے اس خوشی میں شریک کریں۔ بسا اوقات زندگی کے وقت ایسی پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں کہ ڈاکٹر کو ایمر جنسی میں حاملہ کا آپریشن کرنا پڑتا ہے، اس صورتحال میں حاملہ کو تنے مہمان سے زیادہ گھر اور بڑے بچوں کی کمر لاق ہو جاتی ہے۔ آپ اپنی روبرواری اور وقت شناسی کے ذریعے آنے والے وقت کو سہل بنا سکتی ہیں۔

نوزائیدہ کے لیے ضروری اشیاء۔ کسی خریداری۔ نوزائیدہ کے لیے ضروری سامان کی خریداری کرنے میں دیر نہ کریں بلکہ گاہے بگاہے چھوٹی چھوٹی چیزیں خریدتی رہا کریں۔ جنس میں سے ایک ڈیواری سی ڈاکٹر کی بتائی ہوئی تاریخ میں ہو کر پتی ہے لہذا مین وقت پر کوفت اور بھانگ دوڑی سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ جب بھی بازار جائیں تو کپڑے، موزے، ٹوئیاں، جھبیلے اور ڈائیز وغیرہ کی خریداری ضرور کریں۔

بچے کی الماری کو خشک، دھلے ہوئے کپڑے سے صاف کریں اور ہر شیف میں ضرورت کی چیزیں جدا کر کے ترتیب سے رکھتی جائیں۔ بچے کی شاپنگ کرنے سے قبل اپنی ڈائری میں لسٹ بنائیں جب بھی کوئی چیز یاد آئے اسے ڈائری میں لکھیں تاکہ شاپنگ کرنے میں آسانی ہو۔

یاد رہے کہ اتنے چھوٹے بچے کے لیے بے حساب خریداری نہ کریں، کیونکہ شروع کے چند ماہ میں بچہ اپنا وزن، درگت اور جسامت تبدیل کرتا ہے۔ لہذا کپڑے اتنے ہی خریدیں جتنی آپ کو ضرورت محسوس ہو، بلاوجہ وقت اور پیسوں کے زیاں سے گریز کریں۔ گرمیوں میں جگے اور ٹھنڈے رگوں کا انتخاب کریں جبکہ سرما میں گہرے شوخ رنگ بچوں پر رکھتے ہیں۔ کپڑوں کی خریداری کے علاوہ بچے کے پلنگ کے لیے چھوٹے پرنٹ والی پھولدار یا کارٹون پرنٹ والی چادریں اور تکیہ کے غلاف

ضرور خرید لیں۔ تکیہ، رضائی یا بچہ کا چھوٹا سہل، بچے کے لینے کی چادریں بھی کانوں پر یا آسانی دستیاب ہیں۔ نوزائیدہ کے لیے ہیز برش اور ناخن کاٹنے کی چینی ہمیشہ بچوں کی دکان سے ہی لیں۔ بچہ کالوشن، کریم، پاؤڈر، ویسلین، مساج کے لیے تیل، نہلانے کا شیپو، صابن اور کاشن رول بھی اچھی کوالٹی کے خریدیں۔ آپ کے پاس ڈائیز کا اسٹاک بھی موجود ہونا چاہیے، بچہ کا تولیہ الگ رکھیں، کسی دوسرے بچے کو نوزائیدہ کا تولیہ یا کوئی دوسری چیز استعمال نہ کرنے دیں۔

فریج میں اشیائے خورد و نوش۔ کسی موجودگی: سب سے پہلے فریج کی اچھی طرح صفائی کریں، جو چیزیں پہلے سے موجود ہیں انہیں پھانسیں، تاکہ نئی چیزیں فریز کرنے کے لیے جگہ پیدا ہو سکے۔ مختلف قسم کے کباب مثلاً آلو کی ٹکیاں، نشائی کباب، سج کباب وغیرہ تیار کریں۔ ٹرے کو تھوڑا سا گرمی رکھا کر چکنا کر لیں۔ تھوڑے تھوڑے فاصلے پر کباب بنا کر رکھیں اور فریز کریں۔ سات سے آٹھ گھنٹوں بعد جب کباب جم جائیں تو کسی ایئر ٹائٹ ڈب یا صاف تھیلی میں انہیں نکال کر دوبارہ فریز کر لیں۔ جس ڈب یا تھیلی میں جو بھی کھانا فریز کریں اس پر کھانے کا نام ضرور لکھیں۔ اسی طرح کوٹے بنا کر فریز کریں۔ چارپانچ کھانے پکا کر فریج میں رکھیں تاکہ بوقت ضرورت پریشانی نہ ہو۔ سموسے، رول اور آلو پکڑے بھی بنائیں تاکہ مہمانوں کی خاطر خواہ میزبانی بھی ہو سکے۔ پیاز کٹ کر تیل گھی میں بھون لیں، تلی ہوئی پیاز اخبار میں نکالیں، جب تمام تیل اخبار میں جذب ہو جائے تو پیاز صاف تھیلی میں ڈال کر فریز کریں۔ گوشت، قیہ، مرغی بھی خرید کر صاف کر کے حصے بنا کر رکھیں۔

آپ کا اسٹور روم۔ آپ کے اسٹور روم میں کولڈرنک، جوس، بسکٹ، نمکو پیس وغیرہ موجود ہوں، بڑے بچوں کی پسند کی چیزیں بھی خرید کر اسٹور میں

رکھیں۔ اس کے علاوہ ایئر، نمک، چاول، انا، دالیں اور دیگر خشک اشیائے خورد و نوش بھی چیک کر لیں تاکہ ڈیواری کے اگلے دو ماہ تک آپ بازار و شاپنگ کے لیے نہ بھی جائیں تو مین وقت پر کوئی چیز کم نہ ہو جائے۔ اپنی ڈائری میں لکھیں کہ کون سی چیز کس جگہ موجود ہے تاکہ بوقت ضرورت اگر آپ خود اسٹور روم تک اٹھ کر نہ بھی جائیں تو کوئی مددگار یا آسانی مطلوبہ چیزیں ڈھونڈ سکے۔

مددگار کون ہو سکتا ہے۔؟ شوہر سے بڑھ کر مددگار کون ہو سکتا ہے، کیا آپ کے شوہر نے اپنے دفتر سے چھٹیاں منظور کروالی ہیں؟ اگر نہیں۔ تو دیر نہ کریں تمہارے کسی بھی وقت دنیا میں آٹھ کھول سکتا ہے۔ اس بات کا فیصلہ ابھی سے کریں کہ آپ کے پاس اسپتال میں کون موجود ہو گا اور آپ کے بچوں کے پاس گھر میں کون رہے گا؟ والدہ، بہن، قریبی رشتہ دار، دوست، ماں یا تاند وغیرہ ایسے موقعوں پر معاون ہوتے ہیں۔

اکثر شوہر حضرات زچہ کے پاس اسپتال میں رہنے کے بجائے بچوں کے پاس گھر میں رہنا زیادہ پسند کرتے ہیں جبکہ کئی حضرات اپنی جیتی بیتی کے پاس اسپتال میں رہ لہذا موجود رہتے ہیں تاکہ تنے مہمان کو پر جوش انداز میں دیکھ کر کہہ سکیں۔ فیصلہ کرنے میں دیر نہ کریں۔

آپ کا پاسپنٹل بیگ: پاسپنٹل لے جانے کے لیے ایک کشادہ اور صاف سترے بیگ کا انتظام کریں۔ اسے کمرے میں ایسی جگہ پر رکھیں جہاں کسی اور بچے کی سہج نہ ہو۔ اپنی ڈائری میں وہ تمام چیزیں لکھیں جو کہ آپ اسپتال لے جائیں گی تاکہ جب آپ بیگ کریں تو ہر چیز آپ کی دسترس میں ہو۔ آپ کے بیگ میں جو چیزیں ضرور موجود ہوں وہ یہ ہیں۔

..... میٹرٹی قائل اور برتھ پلان

..... ایک چھوٹے پانچ میں شیپو سلٹ، صلیت،

..... مساج کے لیے لوشن اور تیل

..... پانی کی چھوٹی بوتل، جوس کا ڈبہ، بسکٹ، ٹافیاں، سوفا وغیرہ۔

..... موبائل، کالنگ کارڈ، چارجر

..... کپڑوں کے دوڑھیلے ڈھالے جوڑے

..... بے بی ریکارڈنگ

..... ہیز کلب

..... تمام ضروری ٹیلی فون نمبرز کی ڈائری

اسپتال بیگ میں رقم یا کریڈٹ کارڈ نہ رکھیں۔ اپنے تمام زیورات مثلاً گلے کی چین، کانوں کی بالیاں، آنکھ کی وغیرہ گھر پر ہی اتار لیں۔

زیورات اسپتال میں نہ لے جائیں۔ اگر آپ لینس استعمال کرتی ہیں تو مناسب ہے کہ اسپتال نظر کا چشمہ ہی لگا کر جائیں۔ لیئرنگ گھر میں بھناکت رکھیں۔

بیسے ہی بیگ

تین عدد بے بی سوٹ خواہ آپ کا بے بی موسم گسا میں پیدا ہو رہا ہے تب بھی ایک آدھ موٹی کاشن اور ٹھالین کا سوٹ بھی رکھیں۔

..... تین عدد بنیان سیٹ (گرمیوں میں بغیر آستین والی اور سرما میں آدھی آستین والی بنیان خریدیں)

..... ڈائیز کایکٹ (نیو یورن سائز)

..... تین عدد ٹوئیاں، موزے، بچے کو لینے کے لیے چادر

..... بچے کو اوڑھنے کے لیے چادر، ٹھال یا رضائی (Comforter)

..... ویسلین، بے بی سوپ (صلت) بے بی لوشن، بے بی آئل، بے بی شیپو، کاشن رول وغیرہ۔

بچوں کے استعمال کی تمام پروڈکٹس معیاری خریدیں۔



حادثہ ہو تو حواس قائم رکھیں

سکے اور چیزوں سے ٹکرانے اور اونچائی سے گرنے سے محفوظ رہے۔

★ بچے کو اکیلا نہ چھوڑیں اور بچن سے لازم دور رکھیں۔
★ بجلی کے تار اور سوئچز کو پلاسٹک ٹیپ سے بند کر کے محفوظ کر دیں۔

★ اگر گھر میں سیڑھیاں ہوں تو اس جانب جانے کے تمام راستے بلاک کر دیں۔

★ چھوٹی عمر کے بچوں کو کھیلنے وقت نظر میں رکھیں کہ وہ ایک دوسرے کو کوئی نقصان نہ پہنچادیں۔

★ تمام نوکیلی اشیاء جیسے چھری، چاقو، پن، پنسل اور دیگر اوزار، ادویات، جراثیم کش محلول اور پاؤڈر وغیرہ قدرے اونچائی پر یا تالے میں رکھیں۔

★ ٹوٹی ہوئی کرسی اور میز اور ٹیبل پر رکھا سامان بھی بچے کے لیے حادثے کا سبب بن سکتا ہے، مثلاً ٹیبل کلاتھ کھینچنے سے گرم چائے یا کوئی وزنی شے بچے پر گر سکتی ہے۔

★ کوشش کریں کہ چھوٹے بچے کے ساتھ صرف ماں ہی سوئے ماں دوران نیند بھی ممتا کے باعث بچے کا دھیان رکھتی ہے جبکہ دوسرا شخص کروٹ

آپ کے بچے چھوٹے ہیں اور شرارتی بھی.... اکثر وہ کوئی نہ کوئی مصیبت آپ کے لیے کھڑی کر دیتے ہیں۔

ایسے میں کوئی حادثہ ہو تو گھبرائیں نہیں۔ بلکہ حواس بحال رکھیے..... گو کہ بچے کا پہلا قدم، ہر پہلی حرکت ماں باپ کے لیے خوشی کا باعث ہوتی ہے، تاہم جب بچے گھٹنوں گھٹنوں چلنے کے قابل ہو جاتا ہے تو اس کا یہ فعل خوشگوار ہونے کے ساتھ ساتھ کچھ احتیاط کا متقاضی بھی ہوتا ہے۔
عمر کے اس دور میں اکثر بچے حادثات کا شکار ہو جاتے ہیں۔ احتیاط علاج سے بہتر ہے، اس لیے سب سے پہلے تو ایسے

سویرا فلک

اقدامت کرنے چاہئیں جو ان حادثوں کی روک تھام کا باعث بن سکیں۔ اس سلسلے میں چند اہم تجاویز درج ذیل ہیں۔

★ گھر کی صفائی ستھرائی کا خاص خیال رکھیں، کیونکہ اس عمر کے اکثر بچے ہر چیز منہ میں ڈال لیتے ہیں۔

★ گھر کو ترتیب اور سلیقے سے رکھیں، بچے کو ایسی نقل و حرکت کی آزادی دیں جہاں بڑا

فرش اور کھلی جگہ ہو

تاکہ بچے آزادی

سے گھوم پھر



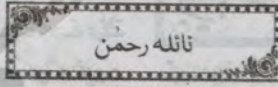
بچے اور خیر نصیحتی سرگرمیاں

دیں یا پھر بڑوں کے لیے کہ انہیں بھی وہ ایک ہی دن ملتا ہے۔ نہ کوئی کھیل نہ کوئی تفریح تبس روزانہ ایک ہی طرح کے معمول پر چلتے رہنا سب کی زندگی بن کر رہ گئی ہے۔ تیز رفتار زندگی ”ہائپر ٹنگ“ ایک ایسی اصطلاح ہے جو ماہرین نفسیات کے نزدیک ایک ہی معنی رکھتی ہے۔ اس کے معنی ہیں، خوف زدہ بچہ!....

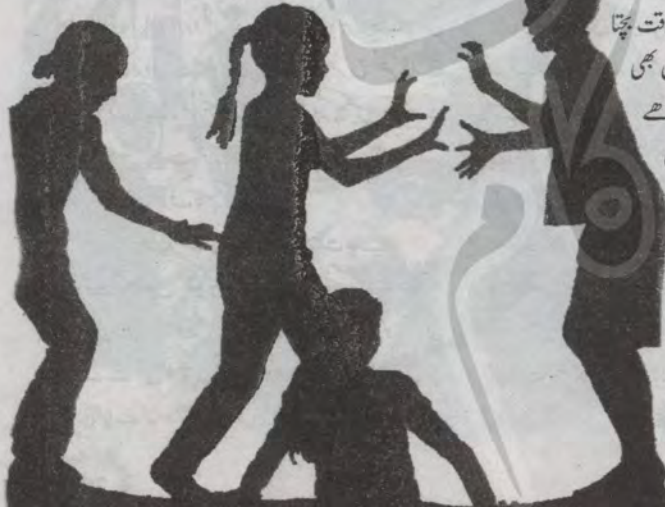


ماہرین اس کی تشریح اس طرح کرتے ہیں کہ یہ وہ حالت ہے کہ والدین اپنے بچے کے لیے روزمرہ کے معمولات اس طرح ترتیب دیتے ہیں کہ بچے کو کچھ اور کرنے کا موقع ہی نہیں ملتا اور اس سے بچوں کی زندگی متاثر ہوتی ہے۔ والدین اپنے بچوں پر زور دیتے ہیں کہ وہ زیادہ سے زیادہ محنت کریں تاکہ ہر مرحلے پر کامیابی حاصل کر سکیں اور ان کے ساتھ عموماً اس طرح کاروبار یہ لپاتے ہیں گویا کہ وہ

کہا آپ نے کبھی سوچا ہے کہ کہیں آپ کا بچہ یا بچی دلچسپیوں کے لیے بھی وقت نکال پاتا ہے یا وہ ایک بندھے اصول کے تحت دن رات بسر کر رہا ہے؟... ہمدردی اور ہفتے کے روز سالہ عاصمہ اسکول سے لے کے بعد آرٹ کی کلاس لے وقت نکالتی ہے، جبکہ دونوں سوئنگ اور ٹینس کی کھیل بھی ہو رہی ہیں۔ چھ



کے کاشف بھی ایک لگے بندھے لپتے پر عمل پیرا ہے۔ لیکن وہ ہفتے ایک دن پڑھنے لکھنے کے علاوہ بھی ایک دلچسپی میں لیتا ہے۔... جی ہاں وہ دلچسپی ہے کرانے! یہ بچے ویسے ہی پڑھنے لکھنے میں اتنے مصروف ہوتے کہ ان کے پاس وقت ہی نہیں ہوتا، وہ اپنا تمام وقت مزہ کے کاموں میں الجھ کر گزار دیتے۔ دوسری بہت سی دلچسپیوں کے لیے ان کے پاس بہت کم وقت بچتا ہے۔ اگر وہ کسی قسم کی کلاسیں بھی لیتے ہیں تو وہ ایک لگے بندھے ہفتے کے مطابق چلتے ہیں کا روزانہ کا ایک ہی مول ہوتا ہے۔ سوائے دن کے جو چھٹی کا دن ہوتا ہے، اسے ہم بچوں کے لیے خوشی کا دن قرار



سرگرمیاں

بچی بھر بلدی ملا کر لپٹانے سے آرام ملے گا۔ اس کے علاوہ لاہوری نمک کو پوٹلی بنا کر توبے پر گرم کر کے اس کی کھائی کریں۔ اس عمل کے لیے بچے کی عمر کم سے کم تین سال ہونی چاہیے۔

★ زہر بلا کر (شہد کی مکھی) کاٹ لے تو اس جگہ کو فوراً دبا لیں، پانی نکل جانے پر ڈنک نظر آئے گا، اسے چینی کی مدد سے نکال لیں۔ متاثرہ مقام پر لوہا آہستگی سے کچھ دیر رکھیں اور پھر استخی سینک مخلول سے متفانی کر دیں۔ یاد رکھیں سانپ کچھ وغیرہ کے کاٹنے کی صورت میں کوئی ٹوکنا نہ کریں۔ فوری طور پر اسپتال کا رخ کریں۔

★ کرنٹ لگ جانے کی صورت میں ٹکڑی کی مدد سے بچے کو تاروں سے علیحدہ کر لیں اور ڈاکٹر کے پاس فوراً لے جائیں۔

★ سوئی یا پین وغیرہ بچھ جائے تو متاثرہ مقام پر متناطیس آہستہ آہستہ پھیریں، اس کی کشش سے سوئی باہر آجاتی ہے۔ بصورت دیگر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

★ کانٹا چھ جانے تو پان پر لگنے والا چونا لپ کر دیں، کانٹا ایک دن بعد نظر آجائے گا۔ آسانی سے چینی کی مدد سے نکال لیں۔

★ پھل کا کانٹا مقل میں پھنس جائے تو کیلا کھلا دیں۔ لیکن پھر بھی بچہ تکلیف کا اظہار کرے تو فوری قریب ترین معالج کے پاس لے جائیں۔

★ آنکھ کے اندر کچھ چلا جائے تو بچے کو آنکھیں ملنے نہ دیں۔ کسی چوڑے منہ کے برتن میں پانی لے کر آنکھیں کھول بند کروائیں بعد میں عرق گلاب ڈال دیں۔ پانی صاف اور عرق گلاب خالص ہونا چاہیے۔

★ اگر بچے کی ناک میں موتی وغیرہ پھنس جائے تو کوشش کریں کہ بچے کو جھپٹا آجائے بصورت دیگر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔



رنگین ڈاکٹرنٹ

وغیرہ لیتے وقت لاسٹوری طور پر بچے کو نقصان پہنچانے کا سبب بن سکتا ہے۔

★ گھر میں موجود ٹینک اور نالی وغیرہ کو ہمیشہ کور کر کے اور پتھر اور لکڑی اور پتھر کا دروازہ بند رکھیں۔ الماریوں اور دروازوں کو بھی حتی الامکان لاک رکھیں۔

اب آئیے تمام احتیاطوں کے باوجود پیش آجانے والے حادثوں پر ایک نظر ڈالتے ہیں۔

فوری طبی امداد اور علاج

★ اگر بچے کے گلے میں کوئی چیز پھنس جائے تو بچے کی پیٹھ پر جگہ جگہ جھکی دی جاتی ہے یہ عمل ابوندھانا کر کیا جاتا ہے

★ اگر بچے نے کوئی ٹھوس چیز مکمل طور پر نگل لی ہے تو کسی قسم کا کوئی ٹوکنا کرنے کے بجائے فوراً ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔

★ بچے کوئی چیز مثلاً زہریلا پتھر نگل لے تو بچے کے مقل میں نرمی سے اٹھی ڈال کر کے کروانے کی کوشش کی جاتی ہے۔ شیشے کے گلاس میں نیم گرم پانی میں تھوڑا سا نمک ملا کر پلاتے اور اس کے بعد دودھ پلانا بھی مفید ہے لیکن یہ دھیان رکھیں کہ اگر بچے نے مٹی کا تیل پیا ہے تو پھر ایسا کوئی عمل نہ کریں اور جلد از جلد ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

★ معمولی جلنے کی صورت میں جلے ہوئے حصے پر ٹوتھ جیٹ لگا دیں، پھر خدہ بخود آگ تفتے کی صورت میں سب سے پہلے مکمل ڈال دیں۔

★ چھوٹا زخم (یعنی کٹ وغیرہ لگ جائے) تو نیم گرم پانی اور جراثیم کش مخلول سے صاف کر کے پیٹی باندھ دیں، گہرا زخم تفتے کی صورت میں ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔ خیال رکھیں کہ زیاں یا زخم پر زخم کی صورت میں صرف پانی سے زخم صاف کریں۔

★ بچوں کو کھیلنے ہوئے جسم کے کسی حصے پر اندرونی چوٹ لگ جائے (ٹانگوں میں درد وغیرہ) تو ایک گلاس دودھ میں

منہ کا سفر

یہ سچ تھا کہ
بی بی جی کا فلسفہ
سوائے ہفتے میں ایک دن کے
اپنے بچپن کے متعلق

بچپن سب کا ایک جیسا ہوا
معصوم، چلبلا، شرارتی
بچے کی مصحوبیت نہ چھینیں
مشاغل کے لیے آزادانہ وقت
کرنے کا کام ہے۔

ان بچوں کی طرز زندگی کے
متعلق تفصیل بیان کرتے ہوئے ماہرین
نفسیات کہتے ہیں کہ ایک دائرے میں مقید بچوں کی زندگی
تو جہ کی طلبگار ہوتی ہے، لیکن اکثر والدین خاموش تماشائی
بے اپنے نہیں ایک ہی دائرے میں چکر لگاتے ہوئے دیکھتے
رہتے ہیں۔ ہمیں چاہیے کہ ہم ان سے ان کا بچپن نہ
چھینیں، انہیں ان کے بچپن سے اچھی طرح لطف اندوز
ہونے دیں۔ جب بچے کو آزادانہ وقت ملتا ہے تو وہ جو کچھ
دیکھتا اور سوچتا ہے، اس وقت اس کی تخلیقی صلاحیتیں کام
کر رہی ہوتی ہیں۔

مٹی اپنی ذات میں کتنی
صورت ہوتی ہے... بارش
پہلی بوند پر ہی مہکی مہکی اتراتی پھرتی ہے... ہوا ذرا سی
ہوجائے تو اٹھلا اٹھلا کر اڑتی پھرتی ہے... جمع کر لو تو
کرتوں، بھانڈے جو مرضی بنا لو اور جب نقش و نگار کا سنگھار
یہ چھوٹی چھوٹی باتیں ناصر ہمارے پرانی
اور مذہبی اقدار کو بحال کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں بلکہ
دھیرے دھیرے ہمارے ماحول کو خوبصورت تو ایک بھی دوسرے
خوشگوار بنا سکتی ہیں۔ ان باتوں کو اپنا کر آپ اپنے منہ...!

دوسروں کے لیے خوشی کا باعث بنتے ہیں، بلکہ خوشی
کے دل کو بھی ایسی طمانیت اور سرشاری حاصل ہوتی ہے جو
کہ آپ زیادہ بہتر انداز میں زندگی کے مسائل کو سنبھال سکتے ہیں۔
چلیے اگر آپ زیادہ کچھ نہیں کر سکتے ہیں تو ایک بیانیہ
سے زیادہ موقعوں پر ”شکریہ“ کہنے کی عادت ڈالیں...!

لیجیے۔ اپنے بچوں کو بھی یہ بات سکھائیے۔ اگر کسی کو
ادا کرنے کا موقع نظر آ رہا ہو لیکن آپ خود اس کے
جاسکتے ہوں تو خط یا فون کے ذریعے ہی شکریہ ادا کر دیں۔
یقین کیجیے یہ ایک لفظ آپ کی اور دوسروں کی
میں بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔

بڑے ہونگے ہوں۔ وہ اس حوالے سے کسی بھی مرحلے
پر غور و فکر نہیں کرتے اور نہ ہی یہ سوچتے
ہیں کہ اس طرح کے عمل کے نتیجے
میں ان کے بچوں کی زندگی پر کیا
اثرات مرتب ہوں گے اور وہ
کس طرح کی زندگی گزارنے پر
مجبور ہو سکتے ہیں۔



ایسے کھیل جس میں والدین مشورہ دینے والے نہ
ہوں، بچوں میں سوچ کے درکھولتے ہیں۔ ایسے کھیلوں کے
دوران وہ زیادہ غور و فکر کرتے ہیں۔ وہ ہر معاملے میں
اچھائی اور برائی کے پہلو پر اپنے بڑوں کی طرح نظر ڈالتے
ہیں، انہیں ایک ناظم ٹیمیل کا پابند ضرور بنائیں، وقت کی
پابندی اچھی چیز ہے مگر وزانہ ایک ہی کام...؟
کام اور صرف کام...!

بچے کو اپنے مشاغل کے لیے بھی وقت چاہیے۔
اپنے بچوں کو جانیے: آپ اپنے بچے کو
دیکھیں اور اندازہ لگائیں کہ ایک لگے بندھے کام کو مسلسل
کرنے سے اس کا بچپن ختم ہوتا جا رہا ہے۔ کیا آپ نے یہ
سوچ لیا ہے کہ وہ بچپن ہی میں بڑا ہو گیا ہے۔ آپ یہ بھی

اکھوتے بیٹے بھی تھے اور دراصل ان دونوں میں ایک دوسرے کی جان بھی بند تھی۔ لہذا ہمیں دن رات اپنی بی بی جی کی عادت سی تھی۔

ان کی باتیں.... ان کی کہانیاں.... بابا فرید کی کافیاں.... بابا بھیسہ شاد کا کلام ایسے ساتیں کہ دل میں اترتا سا لگتا تھا.... بی بی جی کو یہ سب کیوں آتا تھا، کہاں سے سیکھتی تھیں، ہمیں کچھ پتہ نہ چلتا.... ان کی ذات کا سفر کچھ اتنا کشفی سا تھا میں اور عبد اللہ، جو مجھ سے صرف دو سال چھوٹا تھا، ہمیشہ ان کے گرد ہی رہا کرتے تھے اور ہمارے گھر میں ہماری اکھوتی پھوپھو مدیحہ بھی رہتی تھیں جو ہماری دوست زیادہ اور پھوپھو کم لگتی تھیں۔

پھوپھو ہسٹری میں ماسٹر زکر رہی تھیں اور ہاں امی جی جو ہم سب کے ساتھ دوستوں کی طرح رہتی تھیں، ہمیں کبھی لگا ہی نہیں کہ کوئی ایک دوسرے کے بغیر رہ سکتا ہے۔ خوشی، امن، پیار ہمارے چھوٹے سے گھر کی پیمان تھی.... وہ ہمیشہ کہتیں ”کاش تعلیم عام ہو جائے۔“

میں ہمیشہ کہتی ”بی بی جی ہم سب تو اسکول جاتے ہیں۔“

”نہیں بیٹریں تو گاؤں کی بات کر رہی ہوں۔ ہمارے زمانے کی بات اور تھی اب تو بغیر پڑھے لکھے آپ زندہ نہیں رہ سکتے۔ دنیا کا مقابلہ کیسے کریں گے۔“

اور وہ ہمیشہ اپنی حرماں نصیبی کا اختتام ایسے کرتیں کہ ”لو کیوں کو پڑھا لکھا ہونا چاہیے۔ اگر اس قوم کو ڈاکٹر، انجینئر، سائنسدان چاہئیں تو ماڈن کو پڑھا لکھا ہونا پڑے گا۔“

”لیکن بابا تو بہت پڑھے لکھے ہیں اور آپ....؟“

عبد اللہ کو کون چپ کراتا۔

”ہاں بیٹا! تمہارے بابا بہت ذہین ہیں، انہوں نے ان پڑھا لکھا کی لان رکھ لی بیٹے! شکر رب کا.... اُس نے مجھے

اس کی ماں ہونے کا اعزاز دیا۔“

ان کے خوبصورت بوڑھے، دلکش چہرے پر اترنے لگتی۔ انہیں اپنے ان پڑھا ہونے کا قلق در رہتا اور اسی لیے دن رات تو جہ سے وہ ہم تینوں کو رہتی کہ ”انسان ان پڑھا بے شک ہو پر جاہل نہ ہو۔“

”بھئی بی بی جی اب اس قصے میں اس کی تعلق....؟“

مدیحہ پھوپھو جو کب سے اپنی کتابوں سے مغز رہی ہوتی تھیں، جھلا جاتیں۔

”ارے بگلی ہوئی ہو....“ بی بی جی انہیں گھر کے ”جاہل ہمیشہ جھگڑے کرتے ہیں، انہیں کچھ نہیں ہے اور نہ ہی تعلیم اور نہ ہی وہ کو شش کرتے ہیں وہ کافوں کے بھی کچے ہوتے ہیں۔ بھروسہ بھی کرنا تو اپنے ہی جیروں کا۔ تو جاہل تو خسارے میں رہا ہاں وہ ہلکی سی چپٹ مدیحہ پھوپھو کے سر پر مار کر کمرے کی طرف چلی جاتیں۔

”بی بی جی اگر پڑھی لکھی ہوتیں تو خلیل جبر کے فلسفے کو پہنچ کر دیتیں۔“

”خیر ایسا تو وہ ابھی بھی کر سکتی ہیں۔ بس ذرا کتابیں سنانے کی دیر ہے۔“

”بھئی میں تو چلا.... عبد اللہ کو پڑھنے میں دیکھ سی تھی جتنی اچھے نمبروں کے لیے ضروری ہوتی میرا تعلق بھی اسی طرح کے قبیلے سے تھا....

ہاں انہیں پڑھا کر سنا تا کون تھا؟ یہ تھیں ہاں جی، انہیں قرآن پاک سے لے کر بابا فرید کی کافیاں سنایا کرتی تھیں۔ جنہیں بی بی جی بڑی محبت سے

رہتیں۔ شکر خدا کا، امی جی کو خلیل جبران کے فلسفے کوئی دلچسپی نہ تھی لیکن یہ سچ تھا کہ بی بی جی کا فلسفہ فلسفوں سے انمول تھا۔ اب بھلا امن کا خوشی

خوشی کا پیار سے جو تعلق تھا اس کا تمام تر سیرہ تعلیم کو دیتی تھیں۔ تعلیم بھی ایسی جو جاہل نہ بنائے اور پھر ان جاہلوں کو ان پڑھا سے کم تر ہونے کا ایذا رک صرف بی بی جی کو ہوا کرتا تھا۔ اگر علم کو صرف کتابی علم سے دور رکھ دیا جائے تو میری بی بی جی سب سے زیادہ پڑھی لکھی تھیں۔

انہیں ان پڑھا اور جاہل کا فرق پتہ تھا.... انہیں منی کے سفر کا ایذا رک تھا.... انہوں نے ہر قدم پر کچھ کچھ فیصلہ کر رکھا تھا.... اور پھر ہمارے بزرگ ہمارے رول بڈ لڑی تو ہوا کرتے ہیں....!

ادری اندر میں بھی بی بی جی کی ہی طرح سوچنے لگی تھی یا پھر کوشش کرتی رہتی تھی۔ ہمارے چار کمروں کے اس گھر میں بی بی جی کا کمرہ ہمارے ساتھ والا ہی تھا۔ اس طرح سے بیٹانے یہ گھر بنایا تھا کہ بیچ میں دروازہ ہونے کی وجہ سے ان کا اور ہمارا کمرہ ایک بڑا سا کمرہ لگتا تھا۔ عبد اللہ کا کمرہ اس کے ساتھ والا تھا۔ تینوں کمروں کے سامنے ڈرائیگ، ڈائیننگ کے ساتھ ای یا کمرہ اور بیچ میں کچن اور بڑا سا ہال تھا کمرہ جسے ہم دی لاؤنج کی طرح استعمال کرتے تھے۔ گرمی ہوتی یا سردی، صبح فجر کی نماز یا، بی بی جی کے ساتھ ہی پڑھا کرتے تھے۔ سالوں کا معمول تھا۔ بابا اٹھے، پانی گرم کرتے، پکے سے بی بی جی کو اٹھاتے، ان کے واش روم جانے کا اہتمام کرتے، وضو کرتے، جانے نماز پچھاتے، دو نوں ماں بیٹا اٹھے نماز پڑھتے۔ دعا میں اٹھتے۔ پھر بابا ان کے لیے چائے بنااتے اور وہ دونوں اٹھتے چائے پیتے اور باتیں کرتے جاتے۔ بی بی جی یا آبیہ بیٹہ دعا میں دیکھتے ہوئے انہیں کام کے لئے رخصت کر دیتیں۔

کبھی کبھی امی بھی ان کے ساتھ شریک ہو جاتیں۔

لیکن ایسا کم ہوتا تھا۔

لوگوں کو بڑا حیران کن لگتا تھا۔ لیکن ہم سب کو دیکھنے کی عادت سی تھی۔ ہم سب کو دعاؤں کے ساتھ باری

باری رخصت کرتیں، پھر امی جی کے ساتھ گھر کے کاموں میں ان کا ہاتھ مٹاتیں۔ وہاں پر ہم سب کو تلقین کرتیں کہ ”کام سب کو پیار ہوتا ہے نہ کہ خوبصورتی۔“

وہ مجھے یا پھوپھو کو کبھی ہلکا سمجھا کرتے دیکھ لیتیں یا کپڑوں کی ٹرائیاں مارتے ہوئے پکڑ لیتیں تو پھر سالوں ان کی نصیحتوں کی نذر ہو جاتا۔

مدیحہ پھوپھو اکثر کہتیں کہ ”آخر آپ اس قدر سیریس کیوں رہتی ہیں۔“

”ارے! تم نے زندگی کو عیش سمجھ لیا ہے۔ پھوپھو ان سے جنہیں دو وقت کی روٹی بھی نصیب نہیں ہے اور تم لوگ کپڑے اس طرح پیچک رہی ہو جیسے کوئی بات ہی نہ ہو۔ ابھی پچھلے مینے تو لیے تھے۔“

وہ دوبارہ سارے کپڑے تہہ کرتی جاتیں اور ہمیں سمجھاتی جاتیں۔

”ونیکو تمہارے بابا اتنی سخت سے کلاتے ہیں۔ ایک اکیلا وہ اور ہم کھانے والے کتے.... ذرا خیال کیا کرو۔ بیسوں کو صحیح طریقے سے خرچ کرنا بھی ایک طرح سے مدد ہے.... جانے تم کب سمجھو گی۔“

”بی بی جی بیٹے....“ مدیحہ پھوپھو میدان چھوڑ کر چاہکی تھیں۔

اور میں بس کپڑے ہی سمیٹتی رہ گئی۔ لیکن تھوڑے سے وقت کے بعد ہی وہ نارٹل ہو جاتیں۔ سٹیپوں کی طرح بیٹھ کر ہر موضوع پر رائے دے رہی ہوتیں۔ امی جی دھیرے دھیرے سخراتی رہتیں۔ ان کی بھی تو بی بی جی کل کا نکات تھیں.... اکھوتی تھیں، ایک حادثے میں ناتا مانی فوت ہو گئے تھے، خالاؤں نے پالا تھا۔ سولہ سال کی عمر میں بی بی جی انہیں بھونٹائی تھیں۔ سو بی بی جی تو ان کی بھی ماں تھیں اور بابا کی بھی اور ہم سب کی بڑی ماں تھیں.... اس لیے کہ جو صندوق کی طرح ہوتی ہے

جس میں رنگ برنگے سارے رنگوں کے کپڑے ہوتے ہیں۔ جو ہر خوشی اور غمی پر چھاجاتے ہیں۔ انہیں سنہنجانے اور چھپانے کا ہنر آتا ہے۔

یا پھر ماں ایک ایسی اہم کی طرح ہوتی ہے۔ جسے جدھر، جہاں سے پلو، وہیں ایک لمحہ پڑا مل جاتا ہے۔ ان کی آنکھوں میں، دل میں لمبے ایسے قید ہوتے ہیں جیسے تصویریں....!

تمہارے بابا جب پیدا ہوئے تو وہ ایسے تھے.... اور جب مدیجہ ہوئی تو ایسی تھی.... کب گردن اٹھا کر ان کو دیکھا، کب بیٹھنا شروع کیا.... کس دن اور تاریخ کو ان کو بی بی جی کہہ کر بلا گیا.... کب چلنا شروع کیا.... کب اسکول کا پہلا دن تھا.... کب کالج یونیورسٹی گئے.... کب ان کی زندگی ویران ہو گئی تھی اور کب انہوں نے جینا سیکھا تھا، کب امی جی دلہن بن کر آئیں۔ پھر میں اور عبد اللہ....!

ان کے پاس سارے لمبے آباد اور موجود ملتے تھے۔ بس وہ ایک صندوق کی طرح تھیں یا پھر کوئی پرانی الہم.... جس میں بلیک اینڈ وائٹ کے ساتھ فکر تصویریں بھی ہوتی ہیں۔

”بی بی اپنی ماں سے پوچھو، تم کیا تھیں اور کیسے اتنی بڑی ہو گئیں.... ماں ہی کو پتہ ہوتا ہے۔ جانے کیسے وہ ساری تاریخیں یاد کر لیتی ہے۔ یہ سارے خزانے تو ماں کے پاس ہوتے ہیں، تحفے کی طرح، جتنے چاہے بیوہ لو.... تمہیں امیر ہونا ہے تو ماں سے باتیں کیا کرو۔ اس سے پوچھو وہ باتیں جو تمہیں پتہ بھی نہیں اور یاد بھی نہیں....“

”اونہوں....“ میں نے ان کی گود میں ہی آنکھیں موند لیں۔ بھلا امیری کا ماں کی باتوں سے کیا تعلق تھا۔ شاید مجھے اپنی ماں ایسی ہی لگتی تھی، جیسے مدیجہ پھوپھو کو اپنی ماں۔ غیر اہم سی.... عام سی عورت....!

لیکن کچھ دنوں سے کچھ عجیب ہو رہا تھا۔ بی بی جی اکثر چیزیں رکھ کر بھولنے لگی تھیں۔ ہم سب ان کی عمر کو دیکھتا رہے تھے اور امی جی شاید ایک بار پھر ایک اچھے رشتے اور مدیجہ پھوپھو کے انکار کو دیکھتا رہی تھیں۔ ڈپریشن اور Stress بھی وجہ بحث رہا.... ہر ایک نے مدیجہ پھوپھو کو وجہ جان کر خوب ہی لٹاڑا!

”بھئی یا تو مجھ سے پوچھنا نہ جانے اور ہاں کر دی جائے اور اگر آپ واقعی مجھ سے پوچھتے ہیں تو پھر جو مجھے اچھا لگے گا اور صحیح ہو گا وہی بتاؤں گی....“

بی بی جی نے ان کے سر پر ہاتھ رکھا۔ دونوں ہاتھوں سے دوپٹہ ان کے شانوں پر پھیلا دیا اور ماتھے پر پیار کرتے ہوئے اپنے کمرے کی طرف چلی گئیں۔ مدیجہ پھوپھو نے ان کی آنکھوں میں اتنی نمی سے آنکھیں چرانے کی کامیاب کوشش کی تھی۔ دیر تک ناشتوں سے کھینچتی رہیں.... امی جی تڑپ کر بی بی جی کے پیچھے نکلیں۔

”بی بی جی بی بی ہے۔ ماں جائے گی۔ نہیں تو.... پلیز سمجھئے نا! یہ زمانہ اور ہے.... دیکھیے گزارا تو اس نے کرنا ہے.... پھر مذہب اور قانون نے بھی تو اجازت دے رکھی ہے....“ امی ان کے قدموں میں پیشی ہوئی ان کے ہاتھ سہارا رہی تھیں۔ وہ اپنی کرسی پر بیٹھتی سکتی انہیں سن رہی تھیں۔ ایک دفعہ بھی آنکھ نہ اٹھائی تھی۔

”بی بی جی....!! میں مدیجہ سے بات کروں گی۔“ امی جی کی آواز میں امید کے جلتو چمک رہے تھے۔ بی بی جی نے انہیں ایسے دیکھا جیسے وہ ان کی بات نہ تو سمجھ رہی ہیں اور نہ جان رہی ہیں۔ اتنی اجنبیت، اتنی حیرانگی، اتنی ویرانی.... وحشت.... کیا کچھ نہ تھا ان کی نظروں میں.... امی جی نے انہیں زور زور سے ہلایا۔

”بی بی جی....“

چوٹیں جیسے کسی خواب سے وہ اسی ہوئی ہو۔

”آپ ٹھیک تو ہیں نا بی بی جی....؟؟“ ان کی آنکھوں میں اجنبیت ابھی تک امی جی کے لئے حیرت کا باعث تھی۔

”ہاں.... کیا ہوا....؟“ انہوں نے ایسے کہا جیسے ابھی کچھ دیر پہلے کچھ نہیں ہوا تھا۔ امی جی گھبرا کر بابا کے پاس چلی گئیں۔ وہ بہت فکر مند تھیں۔ خدا جائے کیوں۔ انہوں نے پہلی بار مدیجہ پھوپھو کو ڈانٹا تھا۔

”سب مجھے ہی ڈانٹ رہے ہیں، میرے ہی پیچھے پڑ گئے ہیں۔“ ان کی آنکھوں میں آنسو آگئے۔

”ارے میری گڑیا۔ بس کاش تم بی بی جی کی آنکھیں دیکھ لیتیں.... دیکھو میں بہادر نہیں ہوں۔ میں ڈر گئی تھی۔ میں انہیں کھونا نہیں چاہتی۔ میرا ان کے سوا ہے کون۔“ امی جی کے بے قراری کو کہیں قرار نہ تھا۔

”تو بھائی میرا ابھی کون ہے ان کے سوا....؟“

”یہ کیسے کہا تم نے۔ میں ہوں، تمہارے بھائی ہیں۔ لیکن میری تو صرف بی بی جی ہیں۔“ وہ دونوں ایک دوسرے سے گلے لگے بلاوجہ روئے جا رہی تھیں۔

”ارے کیا ہوا تم دونوں کو....؟“ بی بی جی نے دونوں کو گلے سے لگالیا۔ آخر ماں جو تھیں، معاف کرنے والی۔ پیار لٹانے والی....!

”میں ڈر گئی تھی بی بی جی....“

”اور بھائی نے مجھے ڈرا دیا!“ مدیجہ ابھی تک ان سے لپٹی ہوئی تھی۔

”اور میں ہی ایک بہادر تھا۔“ بابا بھی وہیں چلے آئے اور یوں ہم سب سارے واہموں سے آزاد ہو گئے۔

کئی ہفتے گزر گئے۔ پھر کئی مہینے بھی گزر گئے۔ کوئی خاص بات نہ ہوئی۔ سب اپنی اپنی جگہ سٹیبل ہو چکے تھے۔ ہلکی سی سر دیاں شروع ہو چکی تھیں۔ شام گئے خنکی

بڑھ جاتی تھی۔ خاص طور پر ہمارے اور بی بی جی کے کمرے کی طرف اگر ذرا سی کھڑکی بھی کھلی رہ جائے یا دروازہ۔ لان سے سیدھی ٹھنڈی ہوا آگے کمروں میں آتی تھیں لہذا سختی سے ہر چیز پر نظر رکھی جاتی تھی۔

پھر وقت گزرتا گیا۔ رات کا کوئی ایک بجھا ہوگا، مدیجہ پھوپھو لائٹ بند کرنے آنکھیں تو بی بی جی کے کمرے کی لائٹ جل رہی تھی۔ وہ حیرانگی سے آگے بڑھیں تو بی بی جی اپنے کمرے میں نہ تھیں۔

”ستو گڑیا۔ بی بی جی اپنے کمرے میں نہیں ہیں۔“ انہوں نے مجھے گھبرا دیا۔

”کہاں گئیں....؟“ وہ ادھر ادھر انہیں ڈھونڈنے لگیں۔ میں بھی ان کے پیچھے پیچھے آگئی۔ لان کی طرف کا دروازہ کھلا تھا۔ وہ سخت خنکی میں گھاس پر ٹہل رہی تھیں یا چکر کاٹ رہی تھیں، پتہ لگانا مشکل تھا۔

”بی بی جی....!“ مدیجہ پھوپھو نے زور سے انہیں آواز دی مگر وہ مستقل ہمیں نظر انداز کر رہی تھیں۔ کوئی جواب نہ آیا۔

”بی بی جی....!“ اب میں نے انہیں متوجہ کرنا چاہا۔ پھر امی جی اور بابا بھی وہیں آگئے۔ عبد اللہ بھی جاگ گیا۔ لیکن خدا یا.... بی بی جی کی آنکھوں میں جو اجنبیت اور حیرانگی تھی اس نے ہمیں ہلا کر رکھ دیا۔

”بی بی جی....!“ بابا انہیں ہلارے تھے۔ انہوں نے ایک ٹک غور سے انہیں دیکھا اور چونک گئیں جیسے انہیں کچھ یاد آ گیا ہو۔

”کیا ہوئے....؟ کیا نماز کا وقت ہو گیا ہے....؟“ انہوں نے حیرانگی سے پوچھا۔

”پلے اندر چلیے....“

”اتنی سخت سردی میں آپ باہر کیوں آئیں۔ طبیعت خراب ہو جاتی تو.... کوئی چیز چاہیے تھی تو مجھے آواز دے

دیتیں.... اور تم لڑکیو! کب بڑی اور ذمہ دار ہو گی....“
خدا یا! امی کی تقریر اب عروج پر تھی۔ ان کی آواز میں لڑکھاہٹ تھی اور آنکھوں میں نمی۔ اپنی بانہوں میں سمیٹ کر انہیں کمرے میں لے آئیں۔ بابا نے بیٹھ کر قریب کیا لیکن تھوڑی دیر بعد بی بی جی پھر نارمل ہو گئیں۔

”کیا ہو جاتا ہے آپ کو....؟ آپ ذرا اپنا خیال نہیں رکھتیں۔ ہمارا ہی خیال کر لیا کریں۔ کیا کروں گا آپ کے بغیر۔“ بابا بے قرار سے ہو گئے۔

”ارے تم لوگوں نے ذرا سی بات کا بنگلہ بنا لیا ہے۔“ بی بی جی نارمل لگ رہی تھیں۔ ”کچھ نہیں ہوا ہے مجھ کو.... اور کچھ نہیں ہو گا تم لوگوں کو.... جاؤ تم سب آرام کرو۔ میں بھی تھک گئی ہوں۔“

انہوں نے ہم سب کو اپنے اپنے کمروں میں بھیج دیا لیکن رات گئے جانے کتنی بار امی جی اور بابا انہیں دیکھنے آئے تھے۔ اور پھر تو یہ معمول ہو گیا سب۔ بس بی بی جی پر نظر رکھتی ہے۔ ان کا بستر ہمارے ساتھ ہی لگ گیا اور ان کا کمرہ نماز اور دیگر پڑھائی کے لیے استعمال ہونے لگا۔ اگر میں اس کمرے میں پڑھ رہی ہوتی تو مدیحہ پھوپھو ان کے پاس پڑھ رہی ہوتیں یا کوئی اور کام کر رہی ہوتیں اور پھر میں ان کی جگہ آ جاتی اور امتحانوں کے دنوں میں امی جی کی ڈیوٹی ہوتی کہ ان کی دیکھ بھال کرتی رہیں۔

دن ایک ایک کر کے گزر رہے تھے۔ کبھی کبھی بی بی جی وضو ہی کرتی رہتیں جیسے بار بار بھول جاتی ہوں۔ یا پھر نماز ہی پڑھتی رہتیں.... سلام پھیرنا بھول جاتیں.... اور اب تو حد ہو گئی تھی کہ کھانا کھانا بھول جاتی تھیں.... یہ سب کچھ کبھی بہت جلدی جلدی ہو جاتا اور کبھی کبھی ہفتوں بعد ایسا ہوتا۔ لیکن آہستہ آہستہ وقفہ کم ہوتا جا رہا تھا۔ تشویش بڑھ رہی تھی۔

ڈاکٹر کریم ہمارے فیملی فزیشن تھے.... ان کے

ساتھ بابا کی لمبی لمبی ڈسکشن چلنے لگی۔ بابا فکر مند سے دیکھتے تھے۔ وہ امی جی سے کہہ رہے تھے۔

”یہ ساری علامات یا تو Dementia کی ہیں یا پھر شاید برین ٹیومر Brain Tumor ہے۔“

کہتے کیے ان کی آواز حلق میں پھنس گئی تھی۔ آن واحد میں پورا گھر ساکت ہو گیا تھا اور بی بی جی کی اپنی دنیا تھی۔ ان کی دنیا جو ہماری دنیا سے مختلف ہو گئی تھی۔ ایک وقت تھا وہ ایک لمحہ بھی ہم سے جدا نہ ہوتی تھیں۔ اب ایسے دیکھتیں جیسے ہم ان کے کچھ نہ لگتے تھے۔ اتنی حیرت سے کہتیں کہ ”تم کون ہو....؟“ یہ سب کچھ ہوا تو بہت آہستہ تھا لیکن پتہ بہت اچانک چلا تھا۔

جس دن انہوں نے سی ٹی اسکین کے لیے جانا تھا اسی دن پڑوس کی یا سمین خالد کے ہاں ان کے دیور کی شادی بھی تھی۔ بی بی جی گھر سے غائب تھیں۔ خدا جانے کب دروازہ کھلا اور وہ باہر چلی گئی تھیں۔ ہر شخص انہیں ڈھونڈ رہا تھا۔ پڑوس کی شادی میں آیا ہوا ہر شخص ہماری بی بی جی کو پوچھ رہا تھا اور ہم سب پریشان تھے۔ بولا کہ سڑک سڑک انہیں کون رہے تھے۔

”ہائے اگر انہیں کچھ ہو گیا تو....“

خدا انخواستہ ایکڈینٹ.... بابا دل پکڑ کر فون کی طرف دوڑے کہ ہسپتال ہسپتال فون کریں۔ گھر آئے تو بی بی جی اپنی جگہ پر بیٹھی ہوئی تھیں۔ بابا کے پیچھے سب مایوس مایوس گھر میں داخل ہوئے تو بابا بی بی جی کی گود میں سر رکھے بچوں کی طرح رو رہے تھے۔

”بی بی جی.... میری بی بی جی....!“

امی جی ان کے گلے لگ گئیں۔

”کیا ہوا تم لوگوں کو؟ کیوں رو رہے ہو....؟“

وہ حیران ہو کر پوچھ رہی تھیں۔

”آپ کہاں گئی تھیں....؟“

مدیحہ پھوپھو نے ان کے سر پر ہانسر لٹکا دیا۔

”پتہ نہیں.... میں تو سمجھتی تھی۔“ وہ مستقل حیران گی سے دیکھ رہی تھیں۔ اسے میں یا سمین خالد بھی آسکیں۔ وہ امی جی کو سونے کی بالیاں واپس کرنے آئی تھیں جو بی بی جی ان کو شادی پر تحفہ دے کر ابھی ابھی لوٹی تھیں۔

”تمہیں مبارک ہو مہمن.... بزرگوں کی عطا کی ہوئی ہر بات ہر چیز تحفہ ہوتی ہے۔ ہماری بی بی جی کا تحفہ آپ کو مبارک ہو۔ ہمیں واپس دے کر شرمندہ نہ کریں۔“

”لیکن تو تو اپنے ہوش میں نہیں ہیں پھر یہ تو زیادتی۔“ یا سمین خالد نے جھجک کر بات کو نامکمل ہی رہنے دیا۔

”اس سے کیا فرق پڑتا ہے؟... دیاتو بی بی جی نے بے ناں۔“ امی جی نے بڑی محبت سے بالیاں دوبارہ ان کے ہاتھ پر رکھ دیں۔

بی بی جی کے سارے ٹیسٹ ہو گئے۔ بلڈ ٹیسٹ سے لے کر CT اسکین پھر ایم آر آئی MRI۔ پھر اسپیشلسٹ کا بلاوا۔ ہم سب دم سادھے بیٹھے تھے کہ جانے اب کیا نہیں گے۔

ڈاکٹر صاحب ماہر نیورولوجسٹ تھے۔ انہوں نے مسکرا کر ہمیں دیکھا اور پھر بی بی جی کو جو ہم سب سے بے نیاز سی بیٹھی ہوئی تھیں۔ بالکل ایک ایسے بچے کی طرح اپنے آپ میں گن گنیں جو اپنی من پسند جگہ پر آکر گھر والوں کو ایک منٹ میں بھلا دیتا ہے اور بس گن ہو جاتا ہے۔

ڈاکٹر کہہ رہے تھے۔ بابا اور امی جی دل تھامے کن رہے تھے۔

”اللہ کا شکر ہے کہ تمام رزلٹ آچکے ہیں اور وہ کسی ٹیومر کی نشاندہی نہیں کرتے ہیں۔ سو آپ کی بی بی جی کو

ڈیمینشیا یعنی یاداشت کے کھوجانے کا مرض ہے۔“

”جی! بابا کی آواز مدیحہ ہو گئی تھی۔ ان کی سمجھ میں نہیں آ رہا تھا کہ ٹیومر نہ ہونے کی خوشی کریں کہ ڈیمینشیا ہونے کا غم۔ دونوں صورتوں میں وہ ساکت ہی رہ گئے تھے۔

”ڈیمینشیا جزل پاپولیشن میں 2 فی صد عام ہے۔ اور یہ عمر کے ایک خاص حصے میں ہوتا ہے۔ تقریباً 65 سال سے 70 سال کی عمر میں زیادہ تر ہوتا ہے۔ اگر یہی عمر 80 سال سے اوپر کی ہو تو تقریباً 20 فی صد چانس ہوتا ہے کہ کسی کو بھی ڈیمینشیا ہو جائے۔“ ڈاکٹر صاحب حتی الامکان کوشش کر رہے تھے کہ آسان سے لفظوں میں سمجھا سکیں۔

”اس دنیا میں کئی ملین لوگ اس مرض میں مبتلا ہیں۔“ ڈاکٹر حسین کی بات سن کون رہا تھا۔

ہمیں ملین لوگوں سے کیا غرض۔ مسئلہ تو ہماری بی بی جی کا تھا۔ ہمیں اس دنیا سے کیا لہنا دیتا۔

مدیحہ پھوپھو کے آنسو ٹپ ٹپ گر رہے تھے اور بی بی جی کے دوپٹے میں جذب ہو رہے تھے اور انہیں کچھ خبر نہ تھی۔ جو ان کی ذرا سی اڈا سی پر دل گرفتہ سی ہو جاتی تھیں۔

”میری بچی.... کیا چاہیے تمہیں....؟ اچھا یہ کھا لو۔ یہ لے لو.... اچھا کیا یہ پکا دوں....؟“ بی بی جی مدیحہ پھوپھو کی پسند کی چیزوں کے نام گنوا گنوا کر پوچھتی تھیں۔

”اچھا چلو تم گڑیا کے ساتھ یا اپنی بھابی کے ساتھ بازار ہو آؤ....“

انہیں بہلانے کا ہنر آتا تھا۔ وہ سب کو بہلا لیتی تھیں لیکن ابھی ہم میں سے کوئی بھی بہل نہیں رہا تھا۔

”دیکھئے آپ سب کو بی بی جی کا بہت خیال رکھنا ہو گا۔“ ڈاکٹر صاحب اپنے مریض کی ہر طرح کی دیکھ بھال کی ذمہ داری ہم سب پر ڈال رہے تھے۔

”گھر کی ترتیب میں کوئی فرق نہ آئے۔“ یعنی سینک وغیرہ بدلے سے پرہیز کریں۔ خاص طور پر ان کا کروہ انہیں کوئی تکلیف دہ خبر نہ سنانا جائے۔ کبھی کبھی ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کو لگے گا کہ یہ پاگل ہو گئی ہیں اپنے آپ سے باتیں بھی کر سکتی ہیں۔ خود بخود ہنستی رہیں گی۔ آپ سب کو گھبرانے یا ڈرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ بس یہ دھیان رہے کہ کہیں چولہے کے پاس نہ چلی جائیں۔ یا ایک بیاباہر نہ چلی جائیں۔ چٹھری ان کی پہنچ سے دور رکھیں کہیں خود پر ہی استعمال نہ کر لیں۔ اور ہاں! ان کو نہانے کے لیے بھی اکیلا نہ چھوڑیں۔ ہر وقت نگرانی کرتے رہیں۔“

مورت ہو گئے تھے۔ لیکن ان کی صحیح اول روئین میں فرق نہ آیا تھا۔ اسی کو چپ سی لگ گئی تھی۔ گھبرا گھبرا کر بی بی جی کو چپک کرتی رہتیں۔ اپنے ہاتھ سے نہلاتیں، کپڑے بدلتیں، منگھی کرتیں، باتیں کرتیں۔ انہیں یاد کرانے کے سارے جتن کرتیں لیکن وہاں پر کبھی شناسائی کی جھلک ہوتی اور کبھی سرد مہری اور اجنبیت....!

مدیچہ پھوپھو کو بھی ایک چپ سی لگ گئی تھی۔ ”دیکھئے اگر آپ بھی ایسی ہو جائیں گی تو ہم سب کا کیا ہو گا۔“ ایک دن میں نے انہیں خلاؤں میں کچھ ڈھونڈتے دیکھا تو پریشان سی ہو گئی۔

”کڑیا... میں نے کبھی نہیں سوچا تھا کہ میری ماں مجھ سے عمر میں بہت بڑی ہیں اور وہ کبھی بھی کمزور پڑ سکتی ہیں.... مجھے چھوڑ کر بھی جا سکتی ہیں۔ میں تو اس واسطے میں رہی کہ جن سے ہم پیار کرتے ہیں وہ کبھی چھڑ ہی نہیں سکتے۔ میں غلط تھی کڑیا! میں تو چھڑ جانے کی اذیت سے گزر رہی ہوں... اپنے ہی سوالوں سے ڈر رہی ہوں۔ میں اب کس سے پوچھوں گی کہ میں بچپن میں کیسی تھی۔ میں نے جیم کب لکھا شروع کیا تھا۔ کونسا رنگ مجھ پر چننا تھا۔ میرے ابا جی مجھے کیا کہہ کر بلاتے تھے۔ میرے پڑھنے پر انہیں کیوں روحانی خوشی ہوتی تھی۔ کڑیا میں نے تو کبھی ان کی بات دھیان سے سنی ہی نہیں۔ مجھے قرار نہیں آتا.... وہ مجھے اب دعا نہیں دے سکیں گی۔ وہ مجھے رخصت بھی نہیں کر سکے گی۔ وہ ہم میں رہتے ہوئے بھی ہم میں نہیں ہیں۔ ہائے میں کیا کروں!“

دیچہ پھوپھو بے قراری سے رورہی تھیں۔ کبھی اٹھ کھڑی ہوتیں اور کبھی بیٹھ جاتیں۔ ”کتنا بڑا نقصان ہو گیا! یہ Dementia کہاں سے آ گیا ہمارے بیچ میں۔ کتنا بڑا خسار ہے۔ کسی انسان کا زندہ رہتے ہوئے بے بس ہو جانا۔ زندہ نہ رہنا۔ دنیا کے لیے بیکار اور قاتل سا ہو جانا۔ ان کی

منزل کی طرف۔

ہماری بی بی جی کی یہی منزل تھی!

یہی منزل تھی ان کی.... مٹی کا سفر کب رکا ہے۔



علمی تعاون کیجیے....

روحانی ڈائجسٹ سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام



کے روحانی مشن کی ترویج و اشاعت میں سرگرم عمل ہے، اس مشن میں ہمارے معزز

قارئین کرام بھی شامل ہو سکتے ہیں۔ آپ کے پسندیدہ رسالہ کو مزید بہتر بنانے کے لیے کثیر تعداد میں کتب اور علمی مواد کی شدید ضرورت ہے۔ کسی بھی موضوع، عنوان پر اردو یا انگریزی زبان میں نئی اور پرانی کتابیں ارسال کی جا سکتی ہیں۔ آپ کے اس تعاون کو ہم شکر یہ اور محبت کے ساتھ قبول کریں گے۔ آپ کی یا آپ کے متعلقین کی منتخب کردہ ان کتابوں کا عطیہ ایک علمی اور قلمی جہاد کی حیثیت رکھتا ہے جس کا اجر عظیم آپ کو اس وقت تک ملتا رہے گا جب تک ان کتب سے اخذ کیا ہوا علم لوگوں کو فائدہ پہنچاتا رہے گا۔

ایڈیٹر روحانی ڈائجسٹ

1-D-7/1 ناظم آباد۔ کراچی 74600

اگے پیتال

11



گزشتہ قسطوں کا خلاصہ: کچھ عرصہ پہلے ہماری ملاقات شہاب صاحب سے ہوئی، جو ایک پڑھے لکھے معزز تجارت پیشہ شخص ہیں، ماورائی علوم و ٹیلی پیٹھی اور جنات کے وجود کے موضوع پر ہم دونوں کے خیالات اور ذوق مشترک تھے، جو ہماری دوستی کا باعث بنے....

شہاب صاحب نے ہمیں بتایا کہ ان کی جنات سے دوستی ہے اور کئی مرتبہ کاروباری مشکلات سے نکلنے اور کاروبار کی ترقی میں ان کے دوست جنات کی مدد شامل رہی اور کئی مرتبہ انہوں نے بھی جنات کی مدد کی۔ میرے استفسار پر انہوں نے بتایا کہ جنات کے ایک معزز خاندان کا نوجوان زائفم، کراچی میں رہنے والی ایک دو شیئرہ عیشال پر بُری طرح مر مٹا، دونوں گھرانوں کے والدین اس بات سے پریشان تھے، چنانچہ انہوں نے میری مدد طلب کی لیکن چند شیطانی عمل کرنے والے آدمیوں کی وجہ سے ان کو مشکل پیش آئی۔ شہاب صاحب نے ہمیں جو قصہ سنایا وہ کچھ اس طرح سے ہے:

”کراچی کے صنعت کار سلیم احمد اپنے کارخانے میں لگنے والی آگ کی وجہ سے کروڑوں روپے کے مقروض ہو گئے

مرکزی خیال: ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی، تحریر: راشد ندیر، مکالمے: جمیل احمد خان

کچھ دیر قبل جو منظر ثروٹی نے اسٹور میں دیکھا تھا، وہ ایک مرتبہ پھر اس کی آنکھوں کے سامنے لہرانے لگا۔

تھے۔ ان کی بیٹی عیشال اس وقت کالج میں پڑھ رہی تھی، جس کی شادی کی ذمہ داری ابھی ان کے اوپر تھی۔ انہوں نے اپنی اہلیہ جمیلہ بیگم سے مشورہ کیا کہ اپنا مکان اور دیگر جائیداد بیچ کر قرضہ اٹھاراجائے، جمیلہ بیگم نے سلیم احمد سے کہا کہ پچھلے اپنے وکیل دوست ناظم بھائی سے مشورہ کر لیا جائے... ناظم بھائی نے سلیم احمد کے فیصلہ کو درست مانتے ہوئے مشورہ دیا کہ اس مکان کو بیچ کر کوئی سستا مکان لیا جائے... اور عیشال کالج کے پارک میں بیٹھی تھی، جب اس نے محسوس کیا کہ کالج کا ایک لڑکا سلسل اسے گھور رہا ہے۔ اس نے اس طرف دھیان نہیں دیا۔ تھوڑی دیر بعد دیکھا وہ لڑکا وہاں سے غائب ہو گیا تھا۔ دوسرے دن لائبریری میں بھی عیشال نے کتاب کی ورق گردانی کرتے ہوئے کھڑکی کی جانب دیکھا تو وہی لڑکا اسے گھورتا نظر آیا۔ عیشال وہاں سے ہٹ گئی لیکن اس کے ذہن میں سوالات ابھر رہے تھے کہ یہ کون ہے...؟ اور کیا چاہتا ہے...؟

اسی قصے میں شیطانی عمل کرنے والے افراد کے کردار بھی موجود ہیں۔ ایک پچھلے نے اپنے گرو کے چرنوں میں کئی برس اس لیے گزار دیے کہ وہ جاو اور جنات پر قابو پانے کا عمل سیکھ سکے، ماریائی طاقت حاصل کر سکے، شیطانی عمل کرنے والے گرو نے اپنے چیلد کی ہمت بندھاتے ہوئے کہا کہ جاو دیکھنے اور ہلکتی حاصل کرنے کے لیے اسے شیطان کی پوجا کرنی ہوگی اور جنات کو قابو کرنے کا جاب بہت مشکل اور خطرناک ہے۔ گرو پچھلے کو اپنی شیطانی ہلکتی منتقل کرنے کے بارے میں ہدایت دیتا ہے۔ سلیم احمد اپنے نئے بیٹنگل میں منتقل ہو جاتے ہیں، جہاں کچھ حیران کن واقعات رونما ہوئے۔ گرو اور چیلد کراچی چلے آتے ہیں تاکہ وہاں ایک فیملی کے درمیان رہتے ہوئے جن کو قابو کیا جاسکے۔ سلیم احمد کے نئے مکان میں ان کی بیٹی عیشال کے کمرے سے ایک جانی پھوپھی خوشبو آ رہی تھی۔ جمیلہ بیگم بھی یہ خوشبو محسوس کر رہی تھیں۔ عیشال اپنے کمرے میں بے ہوش ہو جاتی ہے۔ جمیلہ بیگم بیٹی کی حالت دیکھ کر تشویش اور خوف میں مبتلا ہو جاتی ہیں اور وہ بھی چیخ مار کر بے ہوش ہو جاتی ہیں... شہاب صاحب نے راشد کی ملاقات ایک بزرگ سے کردوائی، راشد نے شاہ صاحب سے جن کو دیکھنے کی فرمائش کر ڈالی۔ شاہ صاحب نے ان دونوں کو آئندہ جمعرات کو اپنے آستانے پر آنے کے لیے کہا۔ شاہ جی ایک لڑکی سے جن اُتارنے کی کوشش کرتے ہیں۔ دوسری طرف عیشال زائیم کی محبت میں گرفتار ہو جاتی ہے۔ زائیم عیشال کو دانیال سے ہوشیار رہنے کا مشورہ دیتا ہے۔ دوسری جانب سلیم احمد چاند میاں کو چوکیدار رکھ لیتے ہیں۔ جمیلہ بیگم عیشال کے رویے سے پریشان رہنے لگی تھیں، چاند میاں کو ایک بوڑھا فقیر ایک سفوف دیتا ہے اور کہتا ہے کہ اسے سورج ڈھلنے سے پچھلے اسٹور کے فرش پر چھڑک دینا۔ دوسری جانب سلیم احمد دانیال سے ملاقات کرتے ہیں، عیشال پڑھائی کو خیر باد کہہ دیتی ہے۔ دوسری جانب دانیال عیشال سے شادی کا اقرار کر لیتا ہے اور عیشال کے رشتے کے سلسلہ میں وہ اپنے اہل کے ساتھ آتا ہے۔ اُسے دیکھتے ہی عیشال کے چہرے کا رنگ بدل جاتا ہے... "عیشال دانیال سے شادی کرنے پر رضامند نہیں ہوتی۔ دوسری جانب گرو پچھلے کو شیطان کے مشن سے آگاہ کرتا، اور عیشال کی محبت زائیم سے بہت بڑھ جاتی ہے۔ سلیم احمد اپنے گھر آئی ہوئی بڑی بی بی باتوں سے فکر مند ہو جاتے ہیں۔ گرو پچھلے سے عیشال کے ماں باپ میں لڑائی کرانے کا کہتا ہے۔ سلیم احمد ان بڑی بی بی کو تلاش کرتے ہیں جو ان کے مکان کے بارے میں کچھ بتانا چاہتی تھیں۔ دوسری جانب عیشال کو اسٹور میں آلتی پالتی مار کر آنکھیں بند کیے بیٹھے دیکھا، اس کا چہرہ بالکل سپٹ تھا۔ ثروٹی جمیلہ بیگم کو یہ منظر دکھانے کے لیے اسٹور میں لاتی ہے۔ مگر وہاں عیشال نہیں ہوتی۔ عیشال اپنے کمرے سے مسکراتی ہوئی نکلتی ہے۔

قسط نمبر 11

جمیلہ بیگم نے ایک نظر عیشال پر ڈالی اور پھر ثروٹی کی طرف دیکھتے ہوئے بولیں "میں نے کہا تھا نا... عیشال کمرے میں ہی رہتی ہے...!"

ثروٹی خاموش رہی، وہ تو بس عیشال کو دیکھے جا رہی تھی۔ "کیوں کیا ہو اوائی...؟" عیشال چونکی۔

"یہ تمہیں ڈھونڈتی پھر رہی تھی"۔ انہوں نے بتایا۔ "مجھے...؟" عیشال کے لہجے میں حیرت تھی

"لیکن کیوں...؟ میں تو اپنے کمرے میں ہی تھی۔"

"تم کمرے میں نہیں تھیں"۔ ثروٹی بھلا کب چوکنے والی تھی۔ "میں نے اچھی طرح دیکھا تھا... اور، اور پھر..."

وہ بولتے بولتے زک گئی۔ "ارے آؤ..." عیشال نے خوش کن لہجے میں کہا

"تم باہر کھڑی رہو گی کیا...؟ آؤ اندر تو آؤ..."

ثروٹی نے جمیلہ بیگم کی طرف دیکھا، انہوں نے سر ہلایا اور جانے کے لیے مڑ گئیں۔ ثروٹی عیشال کے ساتھ کمرے میں آگئی۔

پھر دونوں آرام سے بیڈ پر بیٹھ گئیں۔ آج غلاف معمول عیشال کا موڈ کافی اچھا نظر آ رہا تھا۔

"تم کچھ کہہ رہی تھیں؟" عیشال نے کہا "اب بتاؤ...!"

"ہاں... ہاں... ضرور بتاؤں گی" ثروٹی نے گردن ہلائی "پہلے تم اپنی سناؤ... کسی گز رہی ہے آج کل...!"

"ہاں..." عیشال نے طویل سانس کھینچی "اچھی گز رہی ہے..."

"گھر میں رہ رہ کر تم بور نہیں ہوتیں...؟"

"نہیں تو... بوریت تو اکیلے پن اور تنہائی میں ہوتی ہے..." عیشال نے جواب دیا۔ "تو تم اکیلی ہی تو ہو گئی ہو..."

"نہیں..." عیشال کا لہجہ ٹھہرا ہوا تھا "کسی کی یادیں... کسی کی باتیں ہر وقت میرے ساتھ رہتی ہیں"۔ ثروٹی کے کان کھڑے ہو گئے:

"اوہو..." اس کے منہ سے نکلا "بڑی اچھی رسم ہو تم... بتاؤ کون ہے وہ...؟ ہمیں بھی تو پتہ چلے..."

"ہاں... بتا دوں گی... پہلے تم اپنی بات کہو..."

"اچھا! تو تم یہ بتاؤ کہ تم اسٹور میں کیا کر رہی تھیں؟" ثروٹی نے اچانک ہی پوچھا... اس جملے میں نہ جانے کیا بات تھی کہ عیشال کے چہرے کا رنگ بدل گیا۔



چند لمحوں کے لیے کمرے میں خاموشی چھا گئی تھی۔ پھر سلیم احمد کے ہونٹ ہلے:

"آپ کیا کہنا چاہتی ہیں ماں جی...؟"

"کیا تم جنات کے وجود پر یقین رکھتے ہو...؟"

بڑی بی بی پوچھا۔ "جی ہاں..." وہ بولے "یہ مخلوق تو برحق ہے..."

"ہیں... تو پھر اس پر بھی یقین رکھو کہ یہ مخلوق بسیرا بھی کرتی ہے... اور جو جگہ اسے پسند آجائے وہاں اس کا قبضہ ہو جاتا ہے... تمہارے مکان کے ساتھ بھی یہی مسئلہ ہے..."

"کیا آپ نے خود دیکھا ہے...؟" سلیم احمد نے سوال کیا۔ "میں نے محسوس کیا ہے... یہ چیزیں اپنا احساس دلاتی ہیں... دکھائی نہیں دیتیں۔"

"پھر مجھے کیا کرنا چاہیے ماں جی...؟" وہ کچھ سوچ کر بولے۔ "اگر تم اس گھر کو چھوڑ سکتے ہو تو یہ کام فوراً کر لو..."

بڑی بی بی نے مشورہ دیا "باقی تمہاری مرضی ہے..."

"ہوں..." سلیم احمد نے ایک طویل سانس لی اور اٹھ کھڑے ہوئے: "میں آپ کی بات پر فوراً کروں گا..."



وہ کیا کہہ رہا تھا.... ابو کے کاروبار کے بارے میں....؟ سمجھتے تھوئی اس وقت کہاں سے آن چکی....؟ عیشال تھوڑی دیر پہلے زائِم کے ساتھ ہونے والی باتیں یاد کر رہی تھی۔ وہ کہہ رہا تھا....

مجھے معلوم ہے کہ تمہارے والد کو کاروبار میں بہت نقصان ہوا ہے۔ تم ان سے کہو کہ اب وہ پریشان نہ ہوں وہ کیسے...؟ میں ان سے یہ بات کس طرح کہہ سکتی ہوں....؟ ان کے کاروباری معاملات کا مجھے پتہ ہی نہیں ہیں۔ میں تو صرف اتنا جانتی ہوں کہ فیکٹری میں آگ لگنے سے ان کا کاروبار کا نقصان ہو چکا ہے اور ساری جائیداد بیچ دینے کے بعد بھی ان پر کافی قرضہ چڑھا ہوا ہے۔

دیکھو....! ان کا قرضہ بھی جلد ادا ہو جائے گا اور ان کا کاروبار بھی پھر سے جم جائے گا زائِم.... تم یہ کیسے کہہ سکتے ہو؟ یہ تم مجھ سے نہ پوچھو.... بس جو میں کہتا جاؤں ان باتوں پر تم اپنے ابو کو راضی کرتی جاؤ....

یہ ہے تو مشکل لیکن میں کوشش کروں گی.... ٹھیک ہے، اب میری بات غور سے سنو.... جو حکم میرے راجہ کا۔ عیشال نے کچھ شوخی سے کہا۔ آج کل ان کا دو پارٹیوں سے زیادہ رابطہ ہو رہا ہے۔ ایک پارٹی انہیں سکرپ کے ایک سو دے کی آفر کر رہی ہے اور دوسری پارٹی کیمیکل کے سو دے کا کہہ رہی ہے۔

تمہیں کیسے معلوم ہوا....؟ عیشال نے حیرت سے پوچھا۔ تم مجھ سے یہ پتہ پوچھو، بس مجھ پر ٹرسٹ کرو اور اپنے ابو کی مدد کرو۔

اوکے.... آئی ٹرسٹ یو! تھینک یو.... دیکھو عیشال....! تم کسی طرح اپنے ابو کو راضی کر لو کہ وہ اسکرپ کا سودا کر لیں۔

یار.... یہ اسکرپ.... کیمیکل وغیرہ کی باتیں ہیں کیا جانوں.... ابو کہیں گے کہ تمہیں ان باتوں کی کیا سمجھ....؟ بس تم کچھ بھی کہہ دینا۔ کہہ دینا کہ.... تم سنے خواب میں دیکھا ہے۔

ابو شاید نہ مانیں مگر خیر.... میں کوشش کرتی ہوں! اگر.... تمہارے ابو یہ بات مان جائیں تو.... یقین کرو.... انہیں اس سو دے میں کروڑوں کا فائدہ ہو گا! سچ.... عیشال کے لہجے سے جیسے ڈھیروں حیرتیں ٹپک رہی تھیں۔ اس نے زائِم کی طرف دیکھتے ہوئے پوچھنے کے لیے ابھی منہ کھولا ہی تھا کہ....

”عیشال.... عیشال....!“ اچانک ہی ثروٹی کی آوازیں آنے لگیں اور پھر.... عیشال کو یہ ملاقات ادھوری چھوڑ کر اپنے کمرے میں تیزی سے واپس آنا پڑا تھا۔

*** دانیال اپنے کمرے سے نکلا تو اس کے ماتھے پر گہری سوچ کی لکیریں ابھری ہوئی تھیں۔

شام کی چائے کا وقت ہو رہا تھا.... اُسے معلوم تھا کہ ناظم بھائی سے اسی کمرے میں ملاقات ہوگی، جہاں وہ اکثر لوگوں کے مسئلے مسائل کا دفتر کھول کر بیٹھتے تھے۔ اس کا اندازہ درست نکلا، ناظم بھائی اپنی کرسی پر بیٹھے ہوئے کسی فائل کی ورق گردانی کر رہے تھے۔ دانیال کو دیکھ کر انہوں نے ہلکی سی مسکراہٹ کے ساتھ فائل میز پر رکھ دی۔

”آپ.... مصروف تو نہیں ہیں....؟“ دانیال نے ایک کرسی سنبھالتے ہوئے پوچھا۔ ”ارے نہیں....“ وہ غصے ”تمہاری آئی چائے بنا رہی ہیں.... میں تو چائے انتظار کر رہا تھا.... لو....

چائے بھی آگئی....“ اسی وقت اُن کی بیگم ٹرے ہاتھوں لیے ہوئے کمرے میں داخل ہوئیں۔ اُن دونوں کو چائے کے کپ تمہا کر وہ واپس پلٹ گئیں۔

”تم کہاں چلیں....؟“ ناظم بھائی نے انہیں ٹوکا۔ ”مجھے تو اجازت ہی دیں....“ وہ مسکرا کر بولیں ”مجھے کوٹوں کا سالہ تیار کرنا ہے.... ورنہ آپ لوگوں کے ساتھ ضرور بیٹھتی....“

”داہ....“ ناظم بھائی نے خیالی پٹخارہ لیا ”اس ڈش کا نام لے کر تو تم نے منہ کا ذائقہ ہی بدل ڈالا۔“

اُن کی بیگم مسکراتے ہوئے چلی گئیں۔ دانیال نے چائے کا کپ اٹھایا اور ناظم بھائی سے مخاطب ہوا: ”مجھے آپ سے کچھ بات کرنی ہے....“

”ہاں.... ہاں بیٹا.... بولو....“ ناظم بھائی نے چائے کی چسکی لیتے ہوئے جواب دیا۔ ”آپ نے عیشال کے گھر والوں سے دوبارہ رابطہ کیا....؟“ اس نے پوچھا۔

”ہاں....“ وہ طویل سانس لے کر بولے ”سلیم بھائی سے دو دن پہلے بھی میری بات ہوئی تھی.... لیکن بیٹا! مجھے ایسا لگ رہا ہے کہ جیسے وہ بات کو ٹال رہے ہیں، مجھے ابھی تک کوئی مثبت جواب نہیں ملا۔“ ”لیکن کیوں اٹکل؟“ دانیال نے سوال کیا ”وہ ایسا کیوں کر رہے ہیں؟ کیا میں اُن لوگوں کو پشند نہیں آیا....؟“ ”میرے خیال سے یہ بات ہرگز نہیں ہے....“ ناظم بھائی نے کچھ سوچتے ہوئے کہا ”تم ان لوگوں کو بے حد پسند آئے ہو.... اس ٹال مٹول کی وجہ پتہ تو ہے....“ ”کیا....؟“ اس نے بے ساختہ پوچھا۔

اس کا اندازہ تو مجھے بھی نہیں ہے.... تمہیں کیسے بتاؤں.... ویسے میرا پروگرام ہے ایک دو دن میں اُن کے گھر جانے کا.... فون پر بات نہیں ہو پارہی.... ہو سکتا ہے کہ

وہاں جا کر کوئی بات سامنے آئے... دیکھو اللہ مالک ہے....“ ”اٹکل.... میں ایک بار عیشال سے ملنا چاہتا ہوں....“ دانیال نے اپنے دل کی بات کہہ دی۔

”اچھا....“ ناظم بھائی رواروی کے سے انداز میں بولے ”کیسے ملاقات کرو گے اس سے؟“ ”فی الحال تو میرے ذہن میں کوئی پروگرام نہیں ہے۔“ اس نے بتایا ”میں ثروٹی سے مشورہ کروں گا....!“

*** عیشال خاموش تھی، ثروٹی نے اُسے ٹوکا:

”بتاؤ.... تم اس روز وہاں اسٹور میں کیا کر رہی تھیں....؟“

”ارے نہیں....“ عیشال زبردستی فنی ”تم ضرور کسی غلط فہمی کا شکار ہو.... میں بھلا اسٹور میں کیوں جاؤں گی....!“ ”اچھا....“ ثروٹی نے طویل سانس لی ”چلو.... میں تمہاری بات مان لیتی ہوں.... اب تم بتاؤ.... تم کو کیا بات کرنا تھی....؟“

”مجھے.... محبت ہو گئی ہے....“ عیشال نے اکتشاف کیا۔ ثروٹی نے چونک کر اُسے دیکھا:

”کیا....؟ محبت....؟“ ”ہاں ثروٹی.... میری دوست.... مجھے اس سے شدید لگاؤ ہو گیا ہے.... اور میں اب اس کے بغیر زندہ نہیں رہ سکتی....“

”وہ ہے کون....؟ کہاں رہتا ہے....؟“ ثروٹی نے پوچھا۔ ”یہ مجھے نہیں معلوم کہ وہ کہاں رہتا ہے.... لیکن.... میں اُس سے ملتی ضرور ہوں.... ہر دوسرے تیسرے دن اُس سے میری ملاقات ہو جاتی ہے....“

”اوہ.... تو بات اتنی بڑھ گئی ہے....“ ثروٹی کے منہ سے نکلا۔ پھر وہ جلدی سے بولی ”کہاں ملنے جاتی ہو اس سے....؟“ ”کہیں بھی نہیں....“ عیشال نے سادگی سے جواب

”دیا“ وہ تو خود ہی مجھ سے ملنے یہاں آجاتا ہے....“
 ”یہاں ملنے آتا ہے...؟“ ثروٹی نے حیرت سے پوچھا۔
 ”ہاں.. اور اب تم وعدہ کرو کہ کسی سے ذکر
 نہیں کرو گی....“
 ”ہاں چلو ٹھیک ہے.... نہیں کروں گی...“ ثروٹی
 نے فوراً جواب دیا۔

یہ سنتے ہی عیشال نے زائِم سے متعلق ساری تفصیل
 اُسے بتا دی۔ ثروٹی بہت غور سے اس انوکھی داستان کو سن
 رہی تھی۔ لیکن اس نے عیشال سے کیا ہوا وعدہ پورا نہ کیا۔



سلیم احمد، اُن کی بیگم اور ثروٹی ڈرائنگ روم میں
 موجود تھے۔

سلیم احمد ابھی تھوڑی دیر پہلے ہی گھر لوٹے تھے۔
 ان کے سامنے ثروٹی نے عیشال کے رویے کی روداد
 بتائی، ابھی اس نے عیشال کے دل کا حال نہیں بتایا تھا۔

”میری تو کچھ سمجھ میں نہیں آ رہا..“ جمیلہ بیگم نے
 کہا ”میں کیا کروں.....“

”آئی....“ ثروٹی نے اُن کی طرف دیکھا ”میں
 اس وقت بھی آپ سے کہنا چاہ رہی تھی.... اور اب میرا
 خیال ہے کہ میں اپنے دل کی بات کہہ ڈالوں.... کیونکہ
 انکل بھی موجود ہیں۔“

”ہاں ہاں... کہوں بیٹی.... کیا بات ہے....؟“
 سلیم احمد نے سر ہلایا۔

”آپ لوگ.... عیشال کے لیے کسی بزرگ سے
 رجوع کریں....“ ثروٹی نے کہا ”مجھے تو یہ کوئی اوپری چکر
 لگ رہا ہے....“

یہ سن کر سلیم احمد چونک اُٹھے، جمیلہ بیگم بھی ثروٹی
 کی شکل دیکھنے لگیں۔

”میں ٹھیک کہہ رہی ہوں آئی.... ثروٹی نے

وضاحت کی ”میری ایک اور دوست ہے.. پچھلے سال
 اُسے بھی اوپری ہوانے جکڑ لیا تھا.... کچھ ایسی ہی کنڈیشن
 تھی اُس کی... اور... اور آپ یقین مانیں کہ اس وقت اسٹور
 میں عیشال ہی تھی.. وہ حقیقت تھی آئی.... ہاں....“
 ”اسٹور میں...؟“ سلیم احمد نے پوچھا ”کون سے
 اسٹور میں...؟“

جو اب جمیلہ بیگم نے ثروٹی کی بتائی ہوئی کہانی سنا دی۔
 سلیم احمد کے چہرے پر تشویش کے آثار پھیل گئے۔
 ماں جی کے الفاظ اُن کے کانوں میں گونجنے لگے۔
 جمیلہ بیگم کا جو بھی حال ہوا ہو.... خود سلیم احمد کے
 ذہن میں آندھیاں سی چل رہی تھیں۔

”کیا واقعی یہ گھر آسیب زدہ ہے....؟“
 کیا عیشال کسی اوپری ہوا کے پینے میں ہے....؟“
 ثروٹی نے وعدہ کیا تھا کہ وہ کسی اور دن آکر عیشال کو
 مزید کریدے گی۔



فٹ پاتھ کے ایک کونے میں منگلوں کے جیسا حال
 بنا کر اور گلے میں موٹے موٹے موتیوں کی مالائیں
 ڈال کر وہ....

”دے جا بابا... کچھ تو دے جا بابا...!“ کی صدا ابھی
 لگا رہا تھا۔

کچھ دیر گردن کو مساکت کر کے وہ خاموش رہتا اور
 پھر اپنے سر کو جھٹکا کر صد لگاتا۔

اب تک سکوں کا ڈھیر بھی اس کے آگے لگ چکا تھا۔
 لیکن کیا وہ ان ہی سکوں کی خاطر یہاں آیا تھا....؟

آنے جانے والوں میں اکثریت طالب علموں کی
 تھی۔ کیونکہ یہاں سے ڈرائی فاصلے پر کالج موجود تھا۔

دفعتا اس کی آنکھوں میں چمک سی پیدا ہو گئی۔ کوئی
 اسی طرف آ رہا تھا، یہ ایک نوجوان تھا....

اور پھر جیسے ہی وہ قریب پہنچا، گرو نے آواز لگائی:
 ”دیتا جا بابا.. تیرے دل کی مراد پوری ہو...
 دیتا جا....“

اس صدا کو سن کر راستہ چلتا ایک نوجوان آگے
 بڑھتے بڑھتے رُک گیا تھا۔

پھر اس نے جیب میں ہاتھ ڈال کر چند سکے نکالے اور
 گرو کی چادر پر ڈال دیے:

”جھلا ہو تیرا بچہ...!“ گرو کی گوجھدار آواز گلے
 سے نکلی، اس کا سر بدستور جھکا ہوا تھا ”جس پھول کو تو توڑنا
 چاہتا.... وہ تجھے ضرور ملے گا.... لیکن! وہ پھول ابھی بڑی
 مشکلوں میں گھرا ہوا ہے۔ اُسے ایک بھنورے نے
 قید کر رکھا ہے....“

نوجوان بری طرح چونک اُٹھا، اس نے گھور کر اُسے
 دیکھا اور راہ چلتے لوگوں کی پردہ کیے بغیر وہیں گھٹنوں
 کے بل بیٹھ گیا:

”کیا مطلب بابا... کیا تم مجھ سے کہہ رہے ہو....؟“
 اس نے پوچھا۔

”اور کون ہے یہاں...“ گرو کے انداز میں
 رعب تھا۔

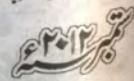
”ہوں....“ اس نے سر ہلایا ”اب بتاؤ کہ تم نے ایسا
 کیوں کہا....؟“

”تیرے سامنے پر میں نے تیری کہانی پڑھی ہے..
 اسی لیے کہہ رہا ہوں کہ جسے تو چاہتا ہے.... وہ کچھ دنوں
 سے بڑی مشکل میں ہے....“

”یہ تم کیسے جانتے ہو....؟“
 ”اس غلام کو سب پتہ ہے....“ گرو نے مسکرا کر

سر ہلایا ”اچھا... یہ بتا.... کیا اب تو اس سے ملاقات
 نہیں کرنا چاہتا....؟“

نوجوان پھر چونک اُٹھا:



”ہاں... ہاں.... میں اس سے ملنا چاہتا ہوں....“
 ”یہ کوئی آسان کام تو نہیں ہے!“ گرو نے سر ہلایا۔
 ”تو پھر....“ نوجوان کے لہجے میں بے چینی دوڑ آئی
 ”یہ کام کیسے ہو گا....؟“

نوجوان کو اس بات کی بھی پرواہ نہیں تھی کہ آنے
 جانے والوں کی نظریں اُسے گھور رہی ہیں۔

”اگر تو اپنی منزل کو پانا چاہتا ہے تو سورج ڈھلنے کے
 بعد ہمارے ڈیرے پر چلا آ.... وہاں پر ہم تجھے بتائیں گے
 کہ تیری قسمت میں کیا لکھا ہے.... اور تو کس طرح اپنی
 تقدیر بدل سکتا ہے۔“ گرو نے اندھیرے میں تیر چلا دیا۔

”کہاں.... میں آپ سے کہاں ملوں....؟“
 نوجوان نے بے چینی سے پوچھا۔



میں زائِم کی کہی ہوئی بات ابو کو کیسے بتاؤں....؟
 بے شک میرے ابو مجھ سے بہت محبت کرتے

ہیں۔ میری ہر فرمائش پوری کرتے ہیں لیکن میری یہ باتیں
 سن کر ابو کہیں گے کہ بزنس کے معاملات سے تمہارا کیا لینا

دینا۔ تم اتنی بڑی بڑی باتیں کیسے کر رہی ہو....!
 پھر میں انہیں کیا جواب دوں گی....؟

عیشال کتنی دیر سے اس سوچ بچار میں گم تھی۔
 مجھے پہلے امی سے بات کرنا چاہیے۔ دیکھوں امی کا رُی

ایکشن کیا ہوتا ہے.... شاید وہ میری بات مان جائیں اور پھر
 ہم دونوں مل کر ابو سے بات کریں....!

اس کے دل نے گوی دی کہ اس کی ماں اس کی بات
 سمجھ لے گی۔

اس کی امی بچن میں تھیں۔ عیشال وہیں جا کر بہت
 پیار سے اپنی ماں سے لپٹ گئی۔

”ارے بھئی.... خیر تو ہے۔ بہت دنوں بعد ہماری
 بیٹی اتنی خوش نظر آ رہی ہے۔“

کیا آپ اپنے پاس بنا چاہتے ہیں؟

سمجھ یا کر نہیں پارہا ہے یا ٹیم ورک کی صورت میں وہ ٹیم کے لیے اپنی تاملگی کی وجہ سے مشکلات پیدا کر رہا ہے تو یہ آپ کا نقصان ہے۔ اس کا اثر اس ماتحت پر ہی نہیں بلکہ آپ کے پروجیکٹ اور ٹیم پر ہوگا۔

لہذا ہر ایک سے کھل کر بات کریں اور ان کو ان کی ذمہ داریاں اچھی طرح سمجھا دیں۔

اپنی بات صاف اور واضح انداز میں کہیں:

جب آپ اپنی توقعات کو بڑھا چڑھا کر پیش کریں گے تو یہی وہ واحد راستہ ہے کہ



کیا آپ اپنے ادارے کے افسر ہیں....؟ تو پہلے اپنے آپ سے پوچھیے کہ کیا آپ اپنے ماتحتوں کے لیے اچھے باس ثابت ہوتے ہیں....؟

اچھے باس آپ جب ہی ثابت ہو سکتے ہیں جب آپ کے زیر نگرانی کام کرنے والے آپ سے خوش ہوں۔ خواہ آپ نے ابھی اپنی پہلی اسائنمنٹ مکمل کی ہو یا سالوں سے ایک ٹیم کو چلا رہے ہوں۔ آپ کا اپنا کام کرنے کا طریقہ آپ کے ماتحتوں کے ساتھ تعلقات کی نوعیت کا اہم سبب ہے، چونکہ ہر انسان اور اس کا رویہ مختلف ہوتا ہے تو بنیادی حکمت عملی کے ذریعے ہی آپ ہر کسی سے اپنے تعلق کو بہترین بنانے میں مدد لے سکتے ہیں۔ اپنی ٹیم کو خوش رکھنے کے لیے اور ان کی پرفارمنس میں بہتری لانے کے لیے صرف یہ جملہ ذہن میں رکھیں کہ جب وہ لوگ خوش نظر آتے ہیں تب ہی آپ کو بھی خوشی ہوگی۔

برماقت کا اہم کردار:

اس بات کو یقینی بنائیں کہ خواہ آپ ٹیم ورک کریں یا کسی سے انفرادی طور پر کام لیں۔ اپنی توقعات ان سب پر واضح کر دیں۔ ان کے ساتھ کھل کر کام کریں۔ خود کو بڑا ثابت کرنے کی کوشش نہیں آپ کی توانائی اور وقت دونوں ضائع ہوں گے۔ ہر کسی کو اس کی ذمہ داریاں واضح طور پر بتائیں۔ اگر آپ کا کوئی ماتحت اپنی ذمہ داریوں کو اپنے کام کو درست انداز سے

حاضر دماغ لڑکی ہوں.... لیکن انگل اور آٹنی کا لحاظ کرتے ہوئے میں نے اس معاملے کو زیادہ اچھالا نہیں.... ہو سکتا ہے کہ وہ لوگ ناراض ہو جاتے....

”اگر تم ٹھیک کہہ رہی ہو تو.... یہ سب کیا ہے....؟“ دانیال لالچہ پریشان تھا۔

”میرا تو دل کہہ رہا ہے کہ عیشال کسی اوپری چیز کے زیر اثر ہے... وہ اپنے آپ میں ہرگز نہیں ہے.. اس کا علاج ہونا ضروری ہے....“

”یہ تو بہت تشویش کی بات ہے....“ دانیال بولا ”اگر واقعی ایسا ہے تو اُسے فوری طور پر کسی کو دکھانا چاہیے... ارے ہاں....“

دفعۃً بات کرتے کرتے چونک کر رُک گیا۔ شروٹی نے سوالیہ نظروں سے اُسے گھورا:

”کیا ہوا....؟“

”آج جب میں اس طرف آ رہا تھا.... تو میرے ساتھ ایک عجیب بات ہوئی۔“ دانیال نے اُس کی طرف دیکھ کر کہا۔

”میری ملاقات ایک ملنگ بابا سے ہوئی تھی.... وہ مجھے اپنے ڈیرے پر بلا کر گیا ہے....“

”کون تھا وہ....؟ کیا کہہ رہا تھا....؟“

”پتہ نہیں کون تھا....“ دانیال نے جواب دیا ”لیکن میں اب اس کے ڈیرے پر ضرور جاؤں گا.... اس نے مجھے میرے دل کا حال بتا دیا تھا.... کوئی بہت ہی پختگی ہوئی چیز ہے.... میں اُس کے پاس ضرور جاؤں گا.... لیکن میں اس سے پوچھوں گا کہ پھول تو عیشال ہے.... لیکن بھنورا کون ہے....؟“

”بھنورا....؟“ شروٹی کے منہ سے نکلا۔

(جاری ہے)

”امی! مجھے آپ سے ایک بہت ضروری بات کرنی ہے۔“

”ہاں ہاں بتاؤ....“

”میں آفس جا کر ابو کے ساتھ کام کرنا چاہتی ہوں۔“

”اچھا، اچانک یہ خیال کیسے آ گیا میری بیٹی کو....“

”بس امی! اب یہ خیال آ ہی گیا ہے تو آپ اس پر عمل بھی کرادیں۔“

”میری بیٹی، میری جان.... میں تمہارے ابو سے بات کروں گی۔“

”تھینک یو.... ماما، تھینک یو وری میچ....“

عیشال اپنی ماں سے لپٹ کر انہیں خوب پیار کرنے لگی۔



کالج کی زمری میں اس وقت شروٹی اور دانیال ایک بار پھر اکٹھے ہو گئے تھے۔

اور پھر شروٹی نے... عیشال کے گھر پر اس رات کی تمام روداد دانیال کے گوش گزار کر دی، البتہ وہ عیشال کی محبت کی کہانی صاف اڑا گئی۔

دانیال چپ چاپ سنتا رہا، کئی جگہوں پر اس کا چہرہ حیرت میں ڈوب گیا۔

”یہ.... یہ تم کیسا سناری ہوں شروٹی....؟ الف لیلیٰ کی کوئی داستان....؟“

”یقین کر دانیال....! وہ جلدی سے بولی ”میں نے جو کچھ بتایا ہے.... اُس کا ایک ایک لفظ سچ ہے.... مجھے جھوٹ بول کر کیا ملے گا....؟“

”تم یاد کرو....“ دانیال نے پھر کہا ”ہو سکتا ہے کہ تم تھوڑی دیر کے لیے وہاں سو گئی ہو اور تم کو اسٹور والا خواب دکھائی دیا ہو....! یاد کرو....!“

”ایسا کچھ نہیں ہوا....“ شروٹی نے کہا ”میں بہت

کاتالاب بن گیا ہے۔ میں لاکھ چاہوں کہ انہیں بھلا دوں، مگر کیسے بھلاؤں....؟

جب بھی انہیں سوچتا ہوں، آنکھوں کے سامنے اُن کی تصویر آجاتی ہے۔ سر پر ٹوپی، مختصر سی داڑھی، آنکھوں میں نرمی، ہونٹوں پر ہلکی سی مسکراہٹ اور اس مسکراہٹ میں اُداسی کی ایک غیر محسوس سی آمیزش....!

جب تک زندہ رہے بیماری نے ان کا پچھاننا چھوڑا۔ مدت دراز تک تو ان کی بیماری کا ہمیں پتہ ہی نہ چل سکا۔ بدن پہ چھوٹے چھوٹے سُرخ سُرخ سے آبلے ابھر آتے تھے اور کبھی کبھی دائیں بازو میں ایسی شدت کی تکلیف اٹھتی تھی کہ درد سے رو پڑتے تھے۔ ویسے وہ تھے بھی رقیق القلب....!

نظر انداز کی کا بھی اثر قبول بڑا گہرا پھر ان کی آنکھیں پر غم ہو جاتی

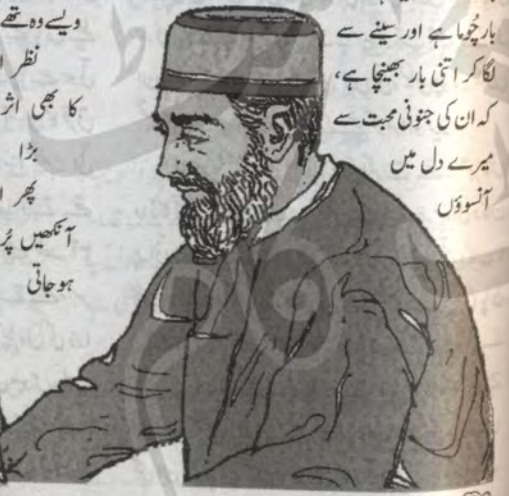


ڈاکٹر طاہر مسعود

ابا کو غریبوں سے بڑی محبت تھی۔ وہ عید کے دن کسی نہ کسی

غریب بچے کو گھر لے آتے، اسے اپنے ہاتھوں سے نہلاتے، نئے کپڑے پہناتے اور ایسا کر کے وہ خوشی سے نہال ہو جاتے تھے۔ رمضان کے آخری ہفتے میں وہ غریبوں اور ضرورت مندوں میں نئے کپڑے تقسیم کرنا شروع کر دیتے تھے اور عید کے دن تک یہ سلسلہ جاری رہتا تھا۔

ابا کو یاد کرتا ہوں تو آنکھوں میں آنسو آ جاتے ہیں.... کیسے کریم النفس تھے ابا.... بہت پیار کرنے والے، بڑھ کر گلے سے لگالینے والے... مجھے تو انہوں نے اتنی بار گلے سے لگایا ہے اور میری پیشانی اور رخساروں کو اتنی بار چوما ہے اور سینے سے لگا کر اتنی بار بھینچا ہے، کہ ان کی جنونی محبت سے میرے دل میں آنسوؤں



اس کا آپ کو بہترین چھل ملے گا۔ آپ کے ساتھ کے ساتھ خلوص اور جانفشانی سے کام کریں گے۔ کر کے بتائیں:

ہم اپنے سامنے موجود مثالوں سے بہت کچھ سیکھ سکتے ہیں۔ چاہے کچھ بھی ہو ماتحت کی تمام رپورٹس کو اچھی طرح اور غور سے چیک کریں تاکہ اس کو اندازہ ہو کہ آئندہ اس کو اور محتاط رہ کر کام کرنا ہے اور کہیں بھی غلطی کی گنجائش نہ ہو۔

تفصیل سے بات کریں:

جب بھی ہدایت دیں تو بار بار یہ پوچھیں کہ کیا آپ میری بات سمجھ میں آئی ہے....؟

یاد رکھیں کہ 10 میں سے 9 افراد اپنا سر تو ہلا دیتے ہیں کہ ہاں! وہ سمجھ گئے ہیں مگر وہ نہیں جانتے ہیں کہ آپ ان سے کیا چاہتے ہیں....؟

کام کی نوعیت

سمجھنے میں مدد دیں:

اگر آپ سمجھتے ہیں کہ کوئی کام سب سے اہم ہے اپنے ماتحت کو اس بارے میں واضح طور پر بتادیں۔ اس کو بتائیں کہ یہ چیز ہمارے ادارے کے لیے زیادہ اہم ہے۔ اس لیے اس کام کو پہلے کرنا ضروری ہے۔ کام کو وہ بہترین انداز میں کرے ورنہ اس کی نوکری خطرے میں پڑ سکتی ہے اور ادارے کو بھی نقصان پہنچ سکتا ہے۔

اگر کوئی باس یہ کہے کہ وہ ناکام ہو گیا تو یہ ناکامی کی پوری ٹیم کی ہے۔

ایک ٹیم کی ناکامی میں سب سے زیادہ ذمہ دار باس سمجھا جاتا ہے کیونکہ اپنے ماتحتوں سے اچھی طرح کام صرف اسی کی ذمہ داری ہے۔



آپ ان کے کام کو درست اندازہ لگا سکیں گے۔ اس میں آپ ایک وقت مقرر کر لیں اور اس میں کہیں کہ وہ اپنا کام مکمل کریں، ہر مسئلہ پر نظر رکھ کر ہدف مقرر کر لیں۔ اس طرح آپ کو اپنے ماتحت کی قابلیت کا بھی اندازہ ہو جائے گا۔

آپ ان کے تمام کام پر نظر رکھیں اور ان کے اچھے کاموں کو تحریر کرتے جائیں۔

اپنی توقعات ان کے سامنے پیش کریں:

سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ تمام باتوں کو لکھ لیں۔

جب بھی آپ ون ٹو ون میٹنگ رکھیں تو ہر بات کو صاف صاف کہیں اور لکھتے جائیں۔ روزانہ اپنے گلیڈر پر نشانات لگاتے جائیں۔ اگلے تین چار ہفتوں تک ایسا کریں، جلد ہی آپ کو اس کی عادت پڑ جائے گی۔

سب کے سامنے تعریف،

تنہائی میں تنقید:

تنقید ایک قدرتی عمل ہے اور اس کی ضرورت ہمیشہ رہتی ہے لیکن ہمیشہ تنہائی میں اپنے ماتحت کو تنقید کا نشانہ بنائیں۔ لیکن اس کی تعریف ہمیشہ سب کے سامنے کریں۔ اس طرح اس کے اعتماد میں اضافہ ہو گا اور وہ آپ کی اس مہربانی پر شکر گزار ہو کر مزید محنت سے کام کرے گا۔

اپنے ماتحت کے

آئیڈیاز کو غور سے سنیں:

آپ کو یاد ہے کہ آخری مرتبہ اس کے اچھے کام کے لیے یا اس کی کسی اچھی تجویز کے لیے شکر یہ کب کہا تھا....؟ کیا آپ کو یاد ہے کہ اس کی حوصلہ افزائی کے لیے آخری مرتبہ کوئی پرسنل نوٹ کب لکھا تھا....؟

یہ سب ضرور کریں۔

تھیں۔ مجھ میں بھی شاید انہی کی عادت آئی ہے۔ ذرا سی بات پر آبدیدہ ہو جاتا ہوں۔ لاکھ چاہتا ہوں کہ اپنے آپ پر قابو رکھوں لیکن آنسو ہیں کہ اُٹتے چلے آتے ہیں۔ سمجھ میں نہیں آتا کہ ابائی کہانی کہاں سے شروع کروں۔ ان کے بچپن سے، جب وہ دفن ہال کے بہت اچھے کھلاڑی ہوتے تھے یا ان کی جوانی سے جب وہ مسافر فرین میں کھٹی بیٹھی گولیاں بیچتا کرتے تھے یا ادھر عمری سے جب وہ خوش حال ہو گئے تھے اور ان کے وارڈروب میں کئی شیر و انیاں، کالی اور سفید.... اور آدھے درجن جو توکے کے جوڑے رکھے رہتے تھے۔

وہ بہت خوش لباس اور بہت صفائی پسند تھے۔ ابئی جو تھے وہ ابائے چھوٹے بھائی تھے۔ مگر ابائی انہیں بیڑوں کی طرح چاہتے تھے۔ دونوں بھائیوں میں ایسی محبت تھی جس کی کوئی مثال میں نے اپنی زندگی میں نہیں دیکھی۔ دونوں ساتھ جینے اور ساتھ مرنے کا عہد کر کے اللہ میاں کے پاس سے آئے تھے لیکن یہ عہد پورا نہ کر سکے کیونکہ اللہ میاں نے ابائیاں کو پہلے بلا لیا۔

یہ بات ابئی کو پسند نہ آئی اور انہوں نے اپنا عہد اس طرح نبھایا کہ ڈھائی تین سال بعد وہ بھی ابائے کے پاس چلے گئے۔ اللہ ہی کو معلوم کہ وہاں ان کی ملاقات ابائے سے ہوتی ہے یا نہیں۔ ابائی اور ابئی کے مزاج میں زمین آسمان کا فرق تھا، ابئی آگ تھے، ابائی پانی۔ ایک شعلہ تھا، دوسرا شبنم۔ ابئی کو پل بھر میں غصہ آجاتا تھا اور وہ جب چراغ پناہوتے تھے تو سارے گھر کو سر پر اٹھالیتے تھے اور ابائی کو تو جیسے غصہ آتا ہی نہ تھا اور کبھی آتا تھا تو وہ خاموش ہو جاتے تھے، سر جھکا لیتے تھے۔ ابائی خوش پوش تھے، تو ابئی کو کپڑوں کی ذرا پروانہ تھی۔ جب دیکھو ایک قبض اور لنگی میں ملبوس، بس تہواروں اور شادی بیاہ کے موقع پر پاجامہ کرتے پہنتے تھے۔ ورنہ ایسے رہتے تھے کہ اینٹوں کے بھٹے پر کام کرنے والے

مزدور دکھائی دیتے تھے۔ مجھے یاد ہے اسکول کے زمانے میں، میں بہت فیشن اہل ہوتا تھا۔ ایک دن میرے اور کے استاد نے طنز یہ لہجے میں کہا ”اپنے چچا کو دیکھا ہے، کیسے رہتے ہیں اور کیسے کپڑے پہنتے ہیں اور ایک ذرا تم اسے آپ کو دیکھو۔“

مجھے بڑی شرم آئی، کیونکہ ہم جماعت بننے لگے تھے لیکن میں نے فیشن ترک نہ کیا۔ اب عمر کی چالیسوں کا عبور کرتے ہوئے میں بالکل ابئی جیسا ہو گیا ہوں۔ میری بیوی اور بیٹیاں کہتی ہیں ”آپ کے ساتھ باہر نکلنے ہوئے گھبراہٹ ہوتی ہے۔ آپ کو اپنے پڑوں کی بالکل بھی پروا نہیں۔“

بچپن میں، میں پہننے اوڑھنے کے معاملے میں ابائی جیسا تھا اور عمر جیسے جیسے گزرتی جا رہی ہے، میں ابئی جیسا ہوتا جا رہا ہوں۔

ہاں تو میں ابائی اور ابئی کی انوٹ محبت کے بارے میں بتا رہا تھا۔ جب دونوں بھائیوں کی شادی کا مرحلہ آیا تو ابئی نے کہا ہم دونوں بھائی، دو سگی بیٹوں کو بیاہ کر لائیں گے تاکہ ہم ساتھ ساتھ رہ سکیں۔ ورنہ ہماری بیویاں ہمیں جدا کر دیں گی۔ اس طرح ماں اور امی جو سگی بہنیں ہیں، باری باری بیاہ کر کے گھرا لیں گیں۔ یہ سن کر آپ ہنسیں گے کہ ان دونوں بیٹوں میں کبھی بھی نہیں بنی، لیکن چونکہ ہمیں تھیں، اس لیے ایک چھت کے نیچے گزارا ہو گیا۔

ابائی اور ابئی کتابوں کی تجارت کیا کرتے تھے۔ شہر میں دو دکانیں تھیں۔ ریلوے اسٹیشن کے پلیٹ فارم والی دکان پر ابئی بیٹھا کرتے تھے اور شہر کے بازار میں واقع دکان کا کاروبار ابائی دیکھا کرتے تھے۔ ابئی بہت مہنتی تھے۔ صبح پانچ بجے جب ہر طرف اندیرا ہوتا تھا، اٹھ جاتے تھے۔ گائے کے لیے چارہ کاٹتے، اسے چارہ دیتے، اس کا دودھ ڈوبتے اور پھر اسٹیشن چلے جاتے، کیونکہ اخبارات کی ایجنسیاں بھی ان کے پاس تھیں تو کراچی اور ڈھاکہ سے اخبارات

کے جو بیڈل آتے، انہیں اپنے ہاتھوں سے ہاکروں میں تقسیم کرتے۔ کبھی کوئی ہاکر کم پڑ جاتا تھا تو سائیکل پر رکھ کر خود ہی اخبار تقسیم کرنے نکل کھڑے ہوتے۔ تفریح وغیرہ کا ان کی زندگی میں کوئی ٹرنز نہ تھا۔ رات گئے واپس گھر لوٹتے، جب ہم لوگ سو جاتے تھے۔ ایک آدھ بجی بار میں نے انہیں رات کے وقت گھر میں دیکھا تھا۔ اتفاق سے دروازہ میں نہ ہی کھولا تھا۔

وہ مذہبی آدمی بھی نہیں تھے۔ انہیں میں نے عید، بقر عید کے سوا کبھی نماز پڑھتے نہیں دیکھا۔ اس کے برعکس ابائی گھرے مذہبی آدمی تھے۔ نماز بڑی پابندی سے پڑھتے تھے اور ہاتھ اٹھا کر دعا مانگتے ہوئے آب دیدہ ہو جاتے تھے۔ شہر کے علماء سے، پروفیسروں سے، ان کی گہری دوستی تھی۔ یہ لوگ اکثر ہمارے گھر آیا کرتے تھے۔ مولانا کوثر کے تو وہ عاشق تھے۔ ان کا نعتیہ کلام جسے مولانا مترجم سے پڑھا کرتے تھے، ابائی تو اس کے دیوانے تھے۔ مولانا کوثر کا نعت پڑھنے کا انداز عجیب و بالہانہ سا تھا۔ آنکھیں بند کر لیتے اور دونوں ہاتھ ادب سے ناف کے قریب باندھ لیتے، پھر اپنی مترجم آواز میں اپنی ہی لکھی ہوئی نعت پڑھتے۔

نہ جنت نہ باغ ارم چاہتا ہوں
مدینہ خدا کی قسم چاہتا ہوں
میں دیکھتا تھا کہ ابائی آنکھوں سے ٹپ ٹپ آنسو بہہ رہے ہیں۔ سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ وہ روتے کیوں ہیں۔ اب یہی کیفیت میری ہے۔ جس نعت میں روضہ رسولؐ پہ جانے کی تڑپ پاتا ہوں، سن کر سینے میں ہوک اٹھتی ہے اور اشک رواں ہو جاتے ہیں۔

ابائی ملنے ملانے کے بہت شوقین تھے۔ رشتے داروں، دوستوں سے پڑوسیوں سے وہ ایسے ملتے کہ ان کی اپنائیت اور محبت سے دوسرے متاثر ہوئے بغیر نہ رہتے۔ رشتے

داروں کو تو وہ ڈھونڈ ڈھونڈ کر ملتے اور بہار کے لوگوں سے تو وہ بڑے رمان سے کوئی نہ کوئی رشتے داری نکال لیتے۔ ابائی کو بہنیں تھیں، ان کو بہت چاہتے، ان میں سے کسی کی طبیعت خراب ہو جاتی تو سوتے میں سر میں تیل ڈال کر ہولے ہولے دباتے رہتے۔ آنکھ کھل جاتی تو پھو بھی ہڑ بڑا کر اٹھ بیٹھتیں۔

”بھیا آپ یہ کیا کر رہے ہیں؟“
”کچھ نہیں، تم سو جاؤ، ابھی تمہارے سر کا درد دور ہو جائے گا۔“ وہ سردبانے پر بھند رہتے اور اپنی بات منوا کر دم لیتے۔

ایسی ہی خدمت وہ داد اور دادی کی کرتے تھے۔ ان کے پاؤں دابنے، ان کے کپڑے دھوتے۔ مجھے یاد ہے، ایک بار کسی دوسرے شہر گئے ہوئے تھے، وہاں سے مجھے خط لکھا جس میں مجھے نصیحت کی تھی کہ: ”بیٹا، دادا کی خدمت کیا کرو، خدمت میں عظمت ہے۔“

راستہ چلتے کوئی مل جاتا تو گھنٹوں اس سے گفتگو کیا کرتے تھے۔ گھر سے نکلنے تو دکان داروں سے ملاقات کرتے، ان کے کاروبار کا حال پوچھتے، انہیں مشورے دیتے۔ چنانچہ وہ گھر سے نکلنے تو بہت مشکل سے لوٹ کر آتے تھے اور گھر والے جانتے تھے کہ وہ لوگوں سے ملاقاتیں کر رہے ہوں گے۔ اس کے برعکس ابئی کو ملنے ملانے کی فرصت ہی نہ تھی۔ رشتے داروں کے ہاں بھی وہ خال خال جاتے تھے۔ البتہ جس پر ان کا دل آجاتا، اس کے ہورہتے۔ ملازموں پر اندھا اعتماد کرتے تھے۔ دکان پہ جو آدمی کیش پہ بیٹھتا تھا، جانتے تھے کہ وہ پیسے چراتا ہے لیکن یہ آنکھیں چرا لیتے تھے اور اسے کچھ نہ کہتے تھے۔ جس سے دوستی ہو جاتی، اس پر جان چھڑکتے تھے۔ دکان اور اخبارات کی تقسیم کے نظام کی دیکھ بھال کے لیے انہوں نے ایک بنگالی نیچر رکھا تھا، حکمت اُس کا نام تھا۔

اس پر ایسا اعتماد ہو گیا تھا کہ ہمارے گھر کے عقب میں اسے ایک گھر بنا کر دے دیا تھا۔ آج ابی کا چھوڑا ہوا سارا کاروبار اسی کے قبضے میں ہے۔ جب مشرقی پاکستان بنگلہ دیش بنا تو اس سے پہلے ہی ہم کراچی چلے آئے اور سارا کاروبار وہیں رہ گیا۔ حکمت آج اس کا مالک ہے۔ حکمت کو گھر بنا کر دینے کے ہمارے دادا بہت مخالف تھے۔ وہ سمجھتے تھے کہ ابی سارا کاروبار اپنی جذباتیت میں لٹا رہے ہیں۔ ابی، دادا کو پرکاش کے برابر بھی اہمیت نہ دیتے تھے اور دادا کو اس کا شدید قلق تھا۔ وہ اُوچا سنتے تھے اور جب تک کوئی بات سچ کر نہ کہی جائے، اُن کی سمجھ میں مشکل ہی سے آتی تھی۔ دادا چاہتے تھے کہ ہر اہم معاملے میں اُن سے مشورہ کیا جائے۔ ان کا خیال تھا کہ ان کے پاس تجربے کی انمول دولت ہے اور انہوں نے نوآبادیہ رکھی ہے، اس لیے امور دنیا کو ابی سے بہتر سمجھتے ہیں، جب کہ ابی کا کہنا تھا کہ ان سے مشورہ لینا پورے محلے سے مشورہ لینا ہے۔ ان کا اشارہ دادا کے اُوچا سنتے کی طرف تھا۔ دادا کو یہ بات بہت بری لگتی تھی۔ دونوں باپ بیٹے میں اکثر کوئی نہ کوئی تنازعہ چھڑا رہتا تھا۔ مجھے یاد ہے کہ ایک تنازعہ اس بات پر بھی اُٹھا تھا کہ ریلوے کے ایک ملازم جو بزرگ سے تھے، کسی دوسرے شہر سے تبادلہ ہو کر یہاں آئے تھے، ان کے رہنے کو گھر نہ تھا۔ ابی سے ان کی دوستی ہوئی تو ایک دن ان کا سارا سامان اُٹھا کر اپنے گھر لے آئے کہ آپ یہیں رہیں۔ جو روکھی سوکھی کھاتے ہیں، آپ کو بھی پیش کر دیں گے۔ دادا کو ایک اجنبی کو گھر لانا ایک آنکھ نہ بھایا۔ وہ ناراض ہو گئے۔ ابی نے انہیں سمجھانے کی کوشش کی کہ یہ پڑھے لکھے آدمی ہیں، بچوں کو پڑھا دیا کریں گے لیکن دادا کی سمجھ میں یہ دلیل نہ آئی۔

بعد میں وہ بدل گئے تھے۔ پہلے بچوں کو بری طرح مارتے تھے۔ پھر انہوں نے مارنا چھوڑ دیا تھا۔ کہتے تھے، مار

سے بچوں کی تربیت نہیں ہوتی۔ اس کے بعد انہوں نے سمجھانے بھجانے کا انداز اپنایا تھا۔ ایک مرتبہ میں گھر والوں کو بتائے بغیر فلم دیکھنے چلا گیا۔ ان کے کسی دوست نے بتا دیا۔ انہوں نے بلا کر مجھ سے پوچھا ”کہاں گئے تھے؟“ میں نے سر جھکا لیا۔

”کیا ایسی جگہ گئے تھے کہ بتا نہیں سکتے؟“ میں بھلا کیا جواب دینا، چپ رہا۔ پھر بولے ”آئندہ فلم دیکھنی ہو تو مجھے بتانا۔ میں خود لٹ خرید کر تمہیں سنیما ہاؤس میں بٹھا کر آؤں گا“ اور واقعی اگلی بار انہوں نے ایسا ہی کیا۔ پھر تو وہ میرے دوست ہو گئے تھے۔ میں اپنی ہر ایسی پریشانی جو کسی اور سے نہ کہہ سکتا تھا، انہیں تحریری طور پر بتا دیا کرتا تھا۔ آٹھویں جماعت میں، میں نے ایک فلم ایکٹریس کو خط لکھ دیا تھا، وہ ہیڈ ماسٹر صاحب کے ہاتھ لگ گیا، انہوں نے بھری جماعت میں مجھے زسوا کیا۔ میں نے اسکول جانا بلکہ کمرے سے نکلنا بھی چھوڑ دیا۔ اتنی شرمندگی تھی کہ زندگی سے دل اُچاٹ ہو گیا تھا۔ ایک رات میں سو رہا تھا کہ ابی نے نیند سے جگا کر مجھے بلا لیا۔ وہ کھانا کھا رہے تھے۔ لقمہ منہ میں ڈالتے ہوئے اور اسے تیزی سے چباتے ہوئے انہوں نے کہا:

”سانہ تم نے گھر سے نکلنا چھوڑ دیا ہے۔ ایسی کیا بات ہے۔ میں نے تمہارا خط پڑھ لیا ہے۔ اس میں کوئی قابل اعتراض بات نہیں۔ میں تو اسے اپنے ہاتھوں سے پوسٹ کروں گا۔ تم سے غلطی یہ ہوئی کہ تم نے ہمیں نہیں بتایا اور کارڈ پر اسکول کا پتہ دے دیا۔ یاد رکھو، کبھی کوئی کام پوشیدہ رکھ کر نہ کرو۔“

ان کی باتوں سے مجھ میں غیر معمولی اعتماد پیدا ہو گیا۔ ان کا سکھایا ہوا سبق آج تک مجھے یاد ہے۔ یہ واقعہ ابی کے علم میں بھی آیا، لیکن انہوں نے اس موضوع پر مجھ سے کوئی بات نہیں کی۔ انہیں بچوں سے بہت پیار تھا۔ مجھے

ایک واقعے کے سوا انہوں نے کبھی نہیں مارا۔ ہوا یہ تھا کہ میں محلے کے کسی غریب بچے کی پٹائی کر کے گھر آکر چھپ گیا تھا۔ اس کی ماں شکایت لے کر گھر پہنچ گئی۔ ابی کو معلوم ہوا تو انہوں نے اس عورت کے سامنے مجھے مارا اور بہت بری طرح سے مارا۔ جب مارتے مارتے تھک گئے تو مجھے اس عورت کے حوالے کر دیا، یہ کہہ کر اگر آپ اسے مارنا چاہتی ہیں تو میری طرف سے پوری اجازت ہے۔ اماں چھڑانے آئیں تو انہیں ڈانٹ دیا۔ میں اس پٹائی پر حیران تھا کیوں کہ ابی تو کبھی مارتے ہی نہ تھے، شاید مارنا جانتے بھی نہ تھے۔ لیکن اس دن وہ بدلے ہوئے آئے۔ بعد میں مجھے احساس ہوا کہ ابی کو غصہ اس بات پر آیا تھا کہ میں نے ایک غریب عورت کے غریب بچے پر ہاتھ اُٹھایا تھا۔ ابی کو غریبوں سے بڑی محبت تھی۔ وہ عید کے دن کسی نہ کسی غریب بچے کو گھر لے آتے، اسے اپنے ہاتھوں سے منلاتے، نئے کپڑے پہناتے اور ایسا کر کے وہ خوشی سے نہال ہو جاتے تھے۔ رمضان کے آخری ہفتے میں وہ غریبوں اور ضرورت مندوں میں نئے کپڑے تقسیم کرنا شروع کر دیتے تھے اور عید کے دن تک یہ سلسلہ جاری رہتا تھا۔ حالانکہ اب میرے نزدیک کنجوس تھے۔ اس لیے کنجوس تھے کیونکہ ایک دن وہ بستر پر ڈھیروں ٹوٹوں کی گڈیاں اور ریزگاری پیمپائے بیٹھے تھے۔ وہ ٹوٹو کو گنتے جاتے اور ایک طرف رکھتے جاتے۔ مجھے دیکھ کر انہوں نے ریزگاری میں سے ایک چوٹی اُٹھائی اور میرے حوالے کر دی۔ چوٹی اس زمانے میں اہمیت بھی رکھتی تھی، لیکن مجھے یہ رقم بہت کم لگی اور میں نے دل میں سوچا کہ ابی کنجوس ہیں۔ ایسا سوچتے ہوئے میں اُن دنوں کو بھول گیا جب اب میرے اسکول کھانے کے وقفے کے دوران آتے تھے اور اپنے ہمراہ انواع اقسام کے پھل وغیرہ لاتے تھے، ان پھلوں کو وہ اپنے ہاتھوں سے چھیل چھیل کر مجھے

کھلاتے تھے اور مجھے بڑی شرم آتی تھی۔ میں حیا سے زمین میں گڑا جاتا تھا کہ دوسرے بچے کیا سوچیں گے۔ ان کے ابا تو آکر اسکول میں ان کی تواضع نہیں کرتے۔ پھر میرے ابا ایسا کیوں کرتے ہیں....؟ میرا معصوم ذہن اس سوال کا کوئی جواب نہیں دے پاتا تھا اور میں دعا کرتا تھا کہ ابا اسکول نہ آئیں اور میرے لیے پھل وغیرہ نہ لائیں۔

ابا کی باتیں کہاں تک یاد کروں۔ ایسے شفیق اور محبتی ابا دنیا میں نہ ہوں گے۔ اماں سے بھی انہیں ایسی ہی محبت تھی۔ ان کے لیے رات گئے وہاں پر پھولوں کے گجرے خرید کر لاتے۔ صبح میری آنکھ ان ہی پھولوں کی خوشبو سے کھلتی جو سر ہانے پڑے مہک رہے ہوتے۔

ابی ماشاء اللہ سے کثیر العیال تھے۔ چھ سات بیٹیوں پر فقط ایک بیٹا تھا اور ہم دو بھائی اور ایک بہن تھے۔ دونوں بھائی بچوں میں کوئی فرق و امتیاز نہیں کرتے تھے۔ میری خالہ جنہیں میں اُمی کہتا تھا، اپنے بیٹے کو بہت چاہتی تھیں، ویسا لگاؤ انہیں مجھ سے نہ تھا۔ جب کہ ابی مجھ کو بہت عزیز رکھتے تھے۔ بچپن میں، میں ایک بار ایسا بپڑا تھا کہ بیٹنے کی امید نہ رہی تھی۔ بدن کا خون پڑ کر رہ گیا تھا۔ ڈاکٹروں نے کہا خون دہنا پڑے گا۔ تب ابی نے مجھے خون دیا۔ بعد میں، میں یہ سوچ کر خوش ہوا تھا کہ میرے جسم میں میرے پیارے ابی کا خون دوڑ رہا ہے۔

ابا اور ابی کے ایک اور بھائی تھے جنہیں ہم بچے، چھوٹے ابا کہا کرتے تھے۔ وہ میڈیکل کی تعلیم حاصل کر رہے تھے اور میرے ہوش سنبھالنے تک وہ آدھے ڈاکٹر بن چکے تھے۔ چھوٹے ابا، دادا، دادی اور اپنے بھائیوں کی آنکھوں کا تارا تھے۔ ان کے بارے میں کبھی پھر آپ کو بتاؤں گا کیونکہ وہ ایک زمانے تک میرے آئیڈیل رہے تھے۔ چھوٹے ابا ڈاکٹری کی تعلیم حاصل کر کے کراچی چلے گئے تھے۔ کراچی جانے سے پہلے وہ کچھ

عقل حیران ہے!...

سائنس خاموش ہے!...

دلچسپ، عجیب و غریب اور حیرت انگیز واقعات و آثار
سائنس جن کی حقیقت سے آج تک پردہ نہ اٹھا سکی.....

موجودہ دور میں انسان سائنس ترقی کے بدولت
کائناتی نظام سے روشناس ہو چکا ہے، سمندر کے
تہہ اور پہاڑوں کے پتھروں پر کامیابی کے بھنڈے گاڑ رہا
ہے۔ زمین کے بطن میں اور ستاروں سے آگے نئے
جہانوں کی تلاش کے منصوبے بنا رہا ہے۔ یوں تو
سائنس نے انسان کے سامنے کائنات کے حقائق
کھول کر رکھ دیے ہیں لیکن ہمارے ارد گرد اب بھی
بہت سے ایسے راز پوشیدہ ہیں جن سے آج تک پردہ
نہیں اٹھایا جا سکا ہے۔ آج بھی اس کرۂ ارض پر
بہت سے واقعات رونما ہوتے ہیں اور کئی آثار
ایسے موجود ہیں جو صدیوں سے انسانی عقل کے
لیے حیرت کا باعث بنے ہوئے ہیں اور جن کے
متعلق سائنس سوالیہ نشان ہی ہوتی ہے۔

عرصہ ڈھاکہ میں مقیم رہے۔ اب جب بھی بیماری ہوتے تو وہ
ڈھاکہ چھوٹے ابا کے پاس چلے جاتے یا پھر یارتی پور،
جہاں ایک ڈاکٹر مبین الدین بہت اچھے ڈاکٹر تھے، ان کی
اپنے گہری دوستی ہو گئی تھی، ان ہی کے گھر رہتے، غالباً وہ
اپنے کوئی فیس وغیرہ بھی نہیں لیتے تھے۔

سانحہ مشرقی پاکستان سے ایک سال قبل ابا کراچی
گئے۔ چھوٹے ابا کراچی منتقل ہو چکے تھے اور ایئر پورٹ پر
ہیلتھ آفیسر تھے۔ دادی بھی ان کے ساتھ تھیں لیکن دادا
ہم لوگوں کے ساتھ تھے۔ وہ ہمیشہ ہمارے ساتھ رہے۔
یہاں چھوٹے ابا کی شادی طے پائی۔ راج شامی سے کراچی
کا فاصلہ بہت زیادہ تھا، ہوائی جہاز کا کرایہ بھی خاصا بن جاتا
تھا۔ چنانچہ ہم سب کی نمائندگی ابا نے کی اور وہ شادی میں
شرکت کے لیے کراچی چلے گئے۔ وہاں پہنچ کر انہوں نے
پھلوں کا ایک ٹوکرا بھجوایا۔ تھنے تھانف بھی ہم سب کے
لیے بھیجے۔ مجھے یاد ہے جس صبح انہیں سفر درپیش تھا، اس
رات انہوں نے مجھے بلوایا، میں سو رہا تھا، آنکھیں ملتا ہوا
اٹھا، ابا نے مجھے دیکھا تو پیار سے کہا:

”نکل صبح میں کراچی جا رہا ہوں، بتاؤ تمہارے لیے کیا
لے کر آؤں....؟“

میری سمجھ میں کچھ نہیں آیا، کیا جواب دوں۔
خاموش رہا۔ وہ میرے لیے کچھ بھی تو نہیں لاسکے۔ ان
کے جانے کے غالباً ایک ڈیڑھ ماہ بعد ہی ایک دوپہر ٹیلی
گرام موصول ہوا۔ وہ دنیا سے چلے گئے تھے۔ گھر میں اس
جانکاہ اطلاع سے کھرام بچ گیا لیکن میں بالکل نہیں رویا۔
رویاس وقت جب اپنی نے سینے سے لگا کر ایک آہ بھری
آواز میں کہا ”بیٹا! میں تیرا ابا“۔

میں اپنی کے سینے سے چٹ گیا اور ضبط کا بندھن ٹوٹ
گیا۔ اپنی بار بار یہی کہتے رہے ”نہ رو بیٹا! میں تیرا ابا“۔

ابا کراچی میں منوں منوں تلے دفن دیے گئے اور میں

بقیہ: صفحہ 214 پر ملاحظہ کیجیے

کشش ثقل سے آزاد...

کیا آپ نے کبھی پانی چڑھائی کی جانب بٹے، یا کسی شے کو ڈھلوان کی بجائے چڑھائی کی جانب لڑھکتے دیکھا ہے...؟ دنیا کے کئی مقامات ایسے ہیں جہاں کشش ثقل کم ہو جاتی ہے اور بعض انسانوں میں بھی یہ صلاحیت دیکھی گئی ہے!



ڈی ڈی ہوم، ایون کلن، سبھیہ پلوار اور کرس ہینجل کے ہوا میں معلق ہونے کے مناظر

ثابت نہ کر سکا۔ ہوم کی اس حیرت انگیز صلاحیت سے حد میں مبتلا ہو کر اس کے بدخواہوں نے اس کے خلاف مخفی پروپیگنڈہ کیا کہ وہ ایسی کسی قوت کلامک نہیں ہے جس میں انسان کشش ثقل سے آزاد ہو کر ہوا میں پرواز کرنے لگے۔ یہ محض نظر بندی یا وہم ہے

اس کے خلاف کہا گیا کہ وہ لوگوں کی نظر بندی کر کے اپنے مقاصد حاصل کرتا ہے۔ پہلے تو ہوم نے ان کی اس بات سے انکار کیا مگر جب پروپیگنڈہ بند نہیں ہوا تو ہوم نے ان لوگوں کو جو اس کے خلاف زہر اگل رہے تھے، ایک جگہ بلوا کر لہنی اس صلاحیت کا مظاہرہ کیا، ان لوگوں کا خیال تھا کہ ہوم مکمل تاریکی میں رہ کر اپنے کمالات دکھائے گا لیکن ہوم تاریکی یا نیم تاریکی کے سخت خلاف تھا، وہ مکمل روشنی میں ہوتا اور اس کی ایک ایک حرکت دیکھنے والوں کی نظر میں رہتی۔ لوگوں نے ہوم کو تمام الزامات سے بری کر دیا اور اس کی ماورائی صلاحیت کو تسلیم کر لیا چنانچہ وہ لوگ جو ہوم پر الزامات لگا رہے تھے انہیں سکی اٹھانا پڑی۔

وکلورین عہد کے مشہور سائنسدان سروولیم کروکس نے جب ہوم پر تجربات شروع کئے تو بیشتر لوگوں کو یقین تھا کہ اب چند ہی دنوں کی بات ہے جب کروکس اس بات کا اعلان کر دے گا کہ ہوم ہر نشاۃ جاہ اور جلسا ہے۔ سروولیم کروکس خود بھی اس کے ہر مظاہرہ کو جھٹلانے کے شدت سے خواہش مند تھے اور انہوں نے ہوم کو جھوٹا ثابت کرنے کے لیے طرح

کی گردن پر پھر تھوڑی دیر بعد وہ دونوں تلواریں نیچے سے نکال لیتا، مگر لڑکی پھر بھی ہوا میں معلق رہتی لوگ یہ کرتب دیکھ کر بہت خوش ہوتے اور اسے داد دینے بغیر نہیں رہتے۔ ہوم صرف یہی نہیں کرتا تھا بلکہ ایک مرتبہ اس نے اپنے گھر کی ڈائکنگ ٹیبل کو بھی لہنی اس صلاحیت سے ہوا میں معلق کرنے کا مظاہرہ کیا۔ اس کے علاوہ ایک بڑے پیمانہ کو بھی اس نے ذہن سے ہوا میں اڈنٹ اوپر تک اٹھایا۔ ایک مرتبہ اس نے دیکھتے ہوئے کوٹلوں کو ایک ساتھ ہوا میں بلند کیا، جسے دیکھ کر وہاں پر موجود لوگوں کو اپنی آنکھوں پر اعتبار نہیں آیا۔ ان مظاہروں کو دیکھنے والے کوئی ضعیف الاعتقاد لوگ نہیں تھے بلکہ روس کے شہزاد الیکزینڈر جنچی، فرانس کے بادشاہ نپولین سوئم اور ہالینڈ کی ملکہ صوفیہ کے علاوہ اس عہد کے ادیبوں اور دانشوروں میں سے الیکزینڈر ڈویا، ہولیم ٹھیکرے اور جیمز سکن جیسے معروف ادیب اس کی صلاحیتوں سے متاثر ہوئے۔ ہاروڈ یونیورسٹی کے سائنس دانوں اور پروفیسر کے علاوہ وکلورین عہد کا مشہور سائنسدان ولیم کروکس، اخبار نویس جے بی کرفورڈ، ممتاز ڈرامہ نویس رابرٹ نیل اور اس دور کے مشہور اخباروں کے ایڈیٹروں نے بھی اس کے مظاہرے دیکھے اور داد دینے بغیر نہ رہ سکے۔

ہوم چالیس برس تک فضا میں بلند ہونے اور کسی کی مدد کے بغیر فضا میں تیرنے کا مظاہرہ کرتا تھا اور یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ چالیس برس تک کوئی بھی شخص اسے جلسا زیا نو سرباز

موجودہ سائنسدان ان واقعات کو ماضی کی قیاس آرائیاں اور ضعیف الاعتقادی قرار دیتے ہیں۔ لیکن انیسویں صدی عیسوی میں یورپ میں ایک شخص نے کشش ثقل کو ٹھکست دینے کے مظاہرے کر کے سینکڑوں لوگوں کو ورطہ حیرت میں ڈالے رکھا...!

لندن شہر میں 16 دسمبر 1868ء کو ایک حیرت انگیز واقعہ رونما ہوا، ایک شخص اپنے گھر کی کھڑکی سے اڑتا ہوا نکلا، اور لندن کے ایک بازار میں آکر اتر گیا۔ تھوڑی دیر بعد وہ دوبارہ زمین سے اٹھا اور اڑتا ہوا تقریباً 80 فٹ کی بلندی تک پہنچ گیا۔

ہوا میں اڑنے کا یہ ناقابل یقین واقعہ کافی عرصہ موضوع بحث بنا، ہارلینڈ کے لوگوں کے لئے یہ ایک ناقابل یقین نظارہ تھا۔ لیکن یہ اور ای نوعیت کے دیگر واقعات و کورین دور کے اس شخص جس کا نام ڈینیئل ڈیٹنگس ہوم تھا کے لئے روز مرہ کا معمول تھا۔ وہ نا صرف یہ کہ ہوا میں معلق ہو جاتا تھا بلکہ زمین سے اس کی بلندی بعض اوقات اتنی زیادہ ہوتی تھی کہ اس میں کسی قسم کی نظر بندی یا شہدہ بازی کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا تھا۔ اس کے علاوہ ہوم دیکھتے ہوئے کوٹلوں اور بھاری سے بھاری فرنیچر کو اٹکی سے چھوئے بغیر صرف لہنی ذہنی قوت کی مدد سے ایک جگہ سے دوسری جگہ پر رکھ سکتا تھا۔

ڈی ڈی ہوم نے اپنی اس صلاحیت کو اسٹیج پر بھی پر قدم کرتا تھا۔ اس کے فضا میں معلق ہونے کی صلاحیت کا مظاہرہ دیکھنے کے لئے لوگ دور دور سے آتے تھے۔ اس کا ایک کرتب اسٹیج پر بہت مشہور تھا جس میں وہ ایک لڑکی کو دونوں تلواروں کے سہارے ہوا میں لٹا پٹا یعنی ایک تلوار لڑکی کی سر پر لٹکی اور دوسری اس

گزشتہ ماہ ہم نے کرہ ارض کے بعض مقامات کا تذکرہ پیش کیا تھا جہاں کشش ثقل کی بے ضابطگی پائی جاتی ہے۔ ارضیات دان اب تک اس کی وجہ معلوم نہیں کر سکے ہیں۔ اس ماہ ہم چند ایسے انسانوں کا تذکرہ بیان کر رہے ہیں جنہوں نے کشش ثقل کو ٹھکست دی...!

قدیم کتابوں میں ایسے تذکرے ملتے ہیں جن سے پتہ چلتا ہے کہ بعض انسانوں کے پاس ایسی صلاحیتیں تھیں جس کے ذریعہ وہ کشش ثقل کو تسخیر کر لیتے تھے۔ مثلاً اہرام مصر کے تعمیر کے متعلق ایک نظریہ یہ بھی مشہور ہے کہ اس کے معمار کشش ثقل کی تسخیر کا علم رکھتے تھے اور نٹوں وزنی پتھروں کو ہوا میں معلق کر کے ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرتے تھے۔

اسی طرح حضرت سلیمان کے تذکرے سے معلوم ہوتا ہے کہ آپ کو کشش ثقل سے آزادی پر پوری دسترس تھی۔ آپ کا تخت ہوا میں تیرتا تھا۔ آپ کے دربار میں ایسے افراد موجود تھے جنہوں نے ملکہ سبا کا تخت ہزاروں میل کے فاصلے سے پلک چھپکنے سے بھی کم عرصے میں حضرت سلیمان کے دربار میں حاضر کر دیا۔

اسی طرح اولیائے اکرام کے بھی بے شمار واقعات اس بات کا ثبوت پیش کرتے ہیں کہ انہیں بھی کشش ثقل پر دسترس تھی۔ مشہور واقعہ ہے کہ حضرت خواجہ معین الدین چشتیؒ کی جوتیوں نے فضا میں پرواز کی اور ایک جادو گر کو جو فضا میں اڑتا تھا زمین پر آنے پر مجبور کر دیا۔ حضرت جہانگیر جہاں گشت کے متعلق بھی مشہور ہے کہ آپ بغیر کسی میلے کے ایک شہر سے دوسرے شہر پہنچ گیا کرتے تھے۔

یہ کروں، وہ کروں؟

کیا کروں کیانہ کروں؟

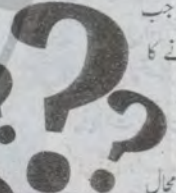
ہمارے ہاں
نوجوانوں کی
اکثریت اس مسئلہ
میں الجھی نظر آتی
ہے۔ قوت فیصلہ کی

کی سے بعض اوقات بے یقینی اور عدم
تحفظ کا سامنا بھی کرنا پڑتا ہے۔
محمد جنید
مشغل ہوتے ہے۔

ہمارے ذہن میں لامحدود خیالات اور تصورات ہمہ
وقت لہروں کی صورت موجود رہتے ہیں اور یہ عمل سوتے
جاگتے ہر وقت جاری رہتا ہے۔ ان خیالات کو درست
ترتیب میں رکھنا اور بوقت ضرورت ان میں سے
کسی ایک کو منتخب کر کے اس کے حصول کی جدوجہد
کرنائی کامیابی کی علامت ہے۔ جب ہم کسی ایک
خواہش کو منتخب کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں تو وہ
ہمارا ارادہ بن جاتا ہے، پھر ہم اپنی قوت ارادی
سے کام لے کر اسے حقیقت کی شکل دے
دیتے ہیں۔ لیکن خیال سے خواہش
اور خواہش سے ارادہ بننے کا جو
درمیانی عرصہ ہے اس میں

اکثر لوگ اس غلط فہمی میں مبتلا ہیں کہ قوت ارادی
اور قوت فیصلہ ایک ہی چیز کے دو رخ ہیں۔ لیکن ماہرین
نفسیات اس خیال سے متفق نہیں۔ جب
تک آپ کسی خواہش کو پورا کرنے کا
فیصلہ نہ کر لیں وہ ارادہ نہیں بن
سکتا، اور جب تک ارادہ نہ ہو
قوت ارادی کو سرگرم عمل کرنا محال
ہے۔ قوت ارادی دراصل خواہش، ارادہ اور عمل کے
مجموعہ کا نام ہے۔ لیکن قوت فیصلہ خیالات یا تصورات کو
منتخب کرنے کی اہلیت کا نام ہے۔ جتنی آپ اپنی
قوت فیصلہ سے کام لے کر بے شمار تصورات
میں سے صرف ایک تصور کو چون لیتے ہیں اور
پھر اسے خواہش کا درجہ دیتے ہیں۔

بہت سے لوگ
قوت فیصلہ میں کمی کی وجہ سے
اکثر تذبذب کی کیفیت میں
بتلا رہتے ہیں۔ ایسے لوگ
بروقت یہ فیصلہ نہیں کر پاتے
کہ انہیں کیا کرنا چاہیے۔



گولڈ میلا کا سپر کنڈکٹر میں مقناطیس کو معلق رکھنے کا تجربہ
تل ایبیب یونیورسٹی میں بنائی گئی معلق ڈسک
انیسویں صدی میں ایون کلن اور سبھیہ پلوانی
جوگی کے ہوا میں معلق ہونے کے مظاہرے مشہور
ہوئے۔ موجودہ دور میں بھی کئی لوگ موجود ہیں جو کھلے
عام ہوا میں معلق ہونے کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ ان میں
مشہور شہدہ باز کرس بیٹل اور ڈیوڈ ٹیلین کا نام قابل ذکر
ہے۔ موجودہ دور میں ہونے والے اکثر مظاہرے
شعبدے بازی یا کیمیا ٹرکس کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ لیکن
ڈینیل ڈنگلس ہوم نے حکمرانوں، مفکرانوں، سائنسدانوں
اور اخباری رپورٹروں کے سامنے مظاہرے کیے اور اس کے
مظاہرہ کی جانچ پڑتال بھی کی گئی اور سائنسدان اس کے
محقق کوئی نتیجہ اخذ نہیں کر سکے۔
کشش ثقل کو شکست دینے کے لیے سائنسدانوں نے
مادی طور پر بھی کئی کوششیں کی ہیں، اس ضمن میں مشہور
مغربی سائنسدان کولڈ میلا کا نام سرفہرست ہے، جس نے
انڈیشن موٹر اور میلا کوائل ایجاد کیے اور مقناطیس پر بے شمار
تجربات کیے۔ کہا جاتا ہے کہ کولڈ میلا سپر کنڈکٹر اور برقی
مقناطیسی قوت کے ذریعہ خفیہ طور پر کشش ثقل پر قابو
پانے کے تجربات کر رہا تھا، مگر اس کی موت کے بعد اس
کے تجربات اور کاغذات کو حکام نے ضبط کر لیا۔
حال ہی میں اسرائیل کی تل ایبیب یونیورسٹی کے
سائنسدانوں نے دعویٰ کیا ہے کہ انہوں نے اشیاء کو ہوا
آزاد ہو سکتا ہے۔

قوت فیصلہ کا بہت بڑا دخل ہے۔ اس طرح قوت فیصلہ اور قوت ارادی کا آپس میں چوٹی دامن کا ساتھ ہے۔ اگر آپ یہ تسلیم کر لیں کہ آپ کے اندر قوت فیصلہ کی کمی ہے تو پھر اس کے ازالہ کے لئے بھی آپ ہی کو کوشش کرنا ہو گی۔ اس سلسلہ میں آپ کو یہ جائزہ لینا ہو گا کہ:

کوئی فیصلہ کرتے وقت آپ کتنی دیر ذہنی کشمکش میں مبتلا رہتے ہیں.....؟

اگر آپ کو دو یا تین خواہشات میں ایک کا انتخاب کرنا ہو تو ان میں سے کسی ایک کو منتخب کرنے میں کتنی دیر لگتی ہے.....؟

کیا آپ فیصلہ کرنے کے بعد جلد ہی اسے تبدیل کر دیتے ہیں.....؟

کتنی دیر تذبذب اور پس و پیش میں رہنے کے بعد آپ کوئی فیصلہ کرتے ہیں.....؟

ان سوالات کے جواب خود سے دریافت کیجیے، اس سے آپ کو یہ اندازہ ہو جائے گا کہ آپ کی قوت فیصلہ کیسی ہے.....؟

دنیا میں ہر انسان کو اپنی زندگی میں کچھ فیصلے کرنے پڑتے ہیں۔ اس میں اہم اور غیر اہم کا سوال نہیں ہے۔ لیکن جس شخص میں بروقت فیصلہ کرنے کی اہلیت نہ ہو وہ ہمیشہ خسارے میں رہتا ہے۔ آپ کو اپنے تمام مسائل کا حل تلاش کرنا چاہئے اور ان کے متعلق خوب سوچ سمجھ کر کوئی فیصلہ کرنا چاہئے۔ جب آپ ایک مرتبہ کوئی فیصلہ کر لیں تو اس پر قائم بھی رہیں۔ یہ بھی ضروری نہیں ہے کہ آپ کا ہر فیصلہ درست ہو۔ لیکن غلط فیصلہ آپ کو زندگی کا ایک سبق اور تجربہ ضرور دے جائے گا۔

قوت فیصلہ میں کمی کے شکار لوگ ہمیشہ ذہنی غلط فہمی میں مبتلا رہتے ہیں۔ ایک بروقت فیصلہ تذبذب کی حالت سے بہتر ہے۔ ماہرین نفسیات کے مطابق اس قسم کے

خوف یا ڈر بے جا ہوتے ہیں۔ ہم اس یقین کے ساتھ سزا کرتے ہیں کہ منزل پر پہنچ جائیں گے۔ ہمارے بعض فیصلے غلط بھی ہو سکتے ہیں لیکن ان کو زیادہ اہمیت دینا ٹھیک نہیں۔ بعض اوقات تذبذب کی ایک بڑی وجہ یہ بھی ہوتی ہے کہ دوسروں کی رائے پر بہت زیادہ توجہ دی جاتی ہے اور اپنے فیصلوں کو کمزور سمجھا جاتا ہے۔ مشورہ کرنا اچھی عادت ہے۔ لیکن درست مشورہ بھی آپ اس وقت قبول کرتے ہیں جب آپ میں قوت فیصلہ موجود ہوگی۔

اگر کسی شخص کا فیصلہ آپ کو درست محسوس ہو اور آپ اس پر عمل کریں اور نتیجہ میں آپ کو ناکامی کا سامنا ہوتا ہے آپ اس شخص کو قصور وار نہیں ٹھہرا سکتے۔

اپنی ذات پر یقین اور اعتماد زندگی کا اہم ترین اصول ہے۔ کسی بھی ادارے کا سربراہ اپنے ماتحتوں سے مشورہ ضرور کرتا ہے لیکن غورِ خاص کے بغیر کسی مشورے پر عمل نہیں کرتا۔ فیصلہ کرتے وقت آپ کو اپنے دل میں یہ یقین اور امید ضرور رکھنی چاہئے کہ اس کا نتیجہ آپ کے لئے بہتر ہو گا اور اس وقت اپنے ذہن سے ہر طرح کے خوف اور اندیشے نکال دینے چاہئے۔

ہمیں اپنی زندگی میں بعض مواقعوں پر نہایت اہم فیصلے کرنے پڑ جاتے ہیں لیکن اس کے لیے پُر امیدگی اور خود اعتمادی قائم رکھنا بہت ضروری ہے۔

تذبذب، خوف اور بے جا اندیشوں کی وجہ سے آپ بہتر فیصلے نہیں کر سکتے۔

فیصلے وقت پر کریں:

بہت سے نوجوان اس بات کو تسلیم کرتے ہیں کہ انہیں اپنی ترجیحات کا علم نہیں تھا اس لیے انہوں نے کیریئر کے چناؤ سمیت بہت سے اہم فیصلے دوسروں کے کہنے یا اپنے ”بڑوں“ کی خواہشات کے مطابق کیے۔ بہت سے نوجوان ایسے ہیں جن کے اندر کسی خاص کام کرنے کی

صلاحیتیں موجود تھیں، لیکن وہ کام اس سے بالکل مختلف کر رہے ہیں اور اب وہ دوسرے سمجھتے ہیں کہ انہیں اپنے فیصلے خود کرنے چاہیے تھے۔

ہمارے ہاں چونکہ کیریئر کو نسلنگ کے ادارے موجود نہیں ہیں اس لیے نوجوانوں کو اپنے کیریئر کا تعین کرنے کے لیے مشکلات پیش آتی ہیں۔ اس لیے خود کو جانیں کہ آپ کا رجحان کس فییلڈ کی طرف ہے اور کہاں آپ بہتر کام کر سکتے ہیں، خوب اچھی طرح سوچئے اور سمجھئے کہ بعد ایک حتمی فیصلہ کریں اور پھر مسلسل محنت اور لگاتار عمل کے ذریعے اپنے مقصد کے حصول کے لیے کوشش میں مصروف ہو جائیں۔ دنیا میں کامیابی حاصل کرنے والے لوگوں کی اکثریت نے اسی طرح کامیابی کے جھنڈے گاڑے۔

انہوں نے بھی پہلے ایک خواب دیکھا پھر اچھی طرح سوچ سمجھ کر ایک مضبوط فیصلہ کیا اور پھر اس خواب کی تعبیر کے لیے برسوں مسلسل محنت کرنا پڑے گی۔ جب آپ اپنی پسند کے شعبے میں محنت کریں گے تو آپ کام کرتے ہوئے آکٹاہٹ کا شکار نہیں ہوں گے۔

زندگی کا حسن.... توازن:

انسان کی شخصیت کو پرکھنے کے لیے سب سے پہلے یہ دیکھا جاتا ہے کہ اس شخص کے لوگوں کے ساتھ معاملات اور تعلق کیسا ہے۔ ہمیشہ متوازی شخصیت کے حامل افراد کو عمل معاشرے میں پسند کیا جاتا ہے۔ کسی داناکا قول ہے کہ

’سچیہ بنو لیکن تلخ مزاج نہیں، بہادر بنو مگر جلد باز

یہیں، حلیم بنو مگر غلامی کی حد تک نہ پہنچو۔‘

کوئی بھی فرد اگر اپنی شخصیت مذکورہ قول کے مطابق بنانے کی کوشش کرے تو وہ ایک بہترین شخصیت کا حامل فرد بن سکتا ہے۔

بعض لوگ سنجیدگی کا مطلب یہ سمجھتے ہیں کہ چہرے پر ہر وقت ایک اتناؤ کی سی کیفیت رہے۔ ایسے لوگ ہمیشہ لوگوں سے تلخ مزاجی سے بات کرتے ہیں اور اپنی تلخ مزاجی کو سنجیدگی سمجھتے ہیں، اس رویے کا نہ انہیں کوئی فائدہ ہوتا ہے اور نہ ہی دوسروں کو۔ بعض لوگ اکثر فیصلے جلد بازی میں کر جاتے ہیں وہ ان فیصلوں کے اثرات پر غور نہیں کرتے اور اپنے اس عمل کو بہادری گردانتے ہیں لیکن ایسے لوگ زندگی کی دوڑ میں اکثر مات بھی کھا جاتے ہیں اور پھر بعد میں اپنے کیے ہوئے فیصلوں پر پچھتاتے ہیں۔



اسی طرح بہت سے لوگ اپنی طبیعت میں اتنی انکساری پیدا کر لیتے ہیں کہ لوگ اس کا نانا جائز فائدہ اٹھاتے ہیں۔ اس لیے انکساری کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کسی کی غلامی اختیار کر لیں اور جو کوئی بھی آپ کو کچھ کہے آپ اس کی بات تسلیم کر لیں بلکہ آپ کی شخصیت میں ایک توازن ہونا چاہیے۔ توازن زندگی کا حسن ہے۔ یہ حسن آپ کی شخصیت کو چار چاند لگا سکتا ہے۔

خود اعتمادی:

خود اعتمادی سے سرشار فرد ہی زندگی کی مشکلات پر قابو پا کر کامیابی حاصل کر سکتا ہے۔ اگر اپنے آپ پر ہی اعتماد نہ ہو، جدوجہد کرنے والا شخص اپنی صلاحیتوں کے

خود اعتمادی سے سرشار فرد ہی زندگی کی مشکلات پر قابو پا کر کامیابی حاصل کر سکتا ہے۔ اگر اپنے آپ پر ہی اعتماد نہ ہو، جدوجہد کرنے والا شخص اپنی صلاحیتوں کے

خود اعتمادی سے سرشار فرد ہی زندگی کی مشکلات پر قابو پا کر کامیابی حاصل کر سکتا ہے۔ اگر اپنے آپ پر ہی اعتماد نہ ہو، جدوجہد کرنے والا شخص اپنی صلاحیتوں کے

خود اعتمادی سے سرشار فرد ہی زندگی کی مشکلات پر قابو پا کر کامیابی حاصل کر سکتا ہے۔ اگر اپنے آپ پر ہی اعتماد نہ ہو، جدوجہد کرنے والا شخص اپنی صلاحیتوں کے



ڈاکٹر جمیل صدیقی

ان صفحات پر آپ بھی سائنسی حقائق کے بارے میں دریافت کر سکتے ہیں۔ سوال مختصر اور واضح الفاظ میں تحریر کریں اور اس پتہ پر ارسال کر دیں۔

سائنس کا روفو Q&A معرفت روحانی ڈائجسٹ 1/7، 1-D ناظم آباد، کراچی

Q: بجلی آسمان پر کس وجہ سے چمکتی ہے....؟

(محمد خرم - کراچی)

A: آسمان پر جو بادل آپ کو نظر آتے ہیں، وہ نمی اور بے شمار ذرات کا مجموعہ ہوتے ہیں۔ مستقل رگڑی وجہ سے یہ قزات چارج ہو جاتے ہیں، کسی بادل پر مثبت اور کسی پر منفی برقی چارج پیدا ہوتا ہے۔ چونکہ مخالف چارج ایک دوسرے کو کھینچتے ہیں اور آپس میں ملنے کی کوشش کرتے ہیں، اس لیے جیسے ہی مخالف چارج والے دو بادل ایک دوسرے کے قریب آتے ہیں منفی چارج مثبت چارج کی طرف دوڑتا ہے۔ اس وقت آپ کو آسمان پر شرارہ نظر آتا ہے اور آپ اسے آسانی بجلی کہتے ہیں۔ درمیان میں ہوا اس عمل میں مزاحمت پیدا کرتی ہے، جسے یہ چارج توڑ دیتا ہے اس وقت زبردست دھماکے دار آواز سنائی دیتی ہے۔ جسے عام زبان میں گرج کہتے ہیں۔

Q: بڑا نمیسٹر کیا ہوتا ہے؟ یہ اپنا کام کس طرح کرتا ہے اور اس کے کیا فائدے ہیں....؟

(عبیر احمد - اسلام آباد)

A: بڑا نمیسٹر کے انگریزی میں معنی ہیں بھیجنے والا، لہذا کوئی بھی ایسا انتظام جس کے تحت سگنل یا پیغامات نشر کیے جاتے ہوں یا بھیجے جاتے ہوں بڑا نمیسٹر کہلائے گا۔ یہ دو آنتنوں (Tx Antenna Gain اور Rx Antenna Gain) کے درمیان میں واقع ہے اور بڑی بھی۔ ریڈیو اسٹیشن کے دو حصے ہوتے ہیں۔ ایک تو اسٹوڈیو، جو شہر میں کہیں واقع ہوتے ہیں اور جن میں پروگرام کیے جاتے ہیں۔ دوسرے بڑا نمیسٹر جو شہر کے باہر واقع ہوتے ہیں اور جن کے ساتھ



کامیابی کی راہ پر گامزن ہو سکتے ہیں۔
عمر بھر کے پچھتاوے
سے نجات ممکن:

ہم سب مختلف نوعیت کے کاموں کے انتخاب کا فیصلہ کرتے ہیں۔ جن کی انجام دہی میں وقت صرف ہوتا ہے اور یہ سلسلہ زندگی کے بڑے کاموں سے لے کر ذرا سی نوعیت کے غیر اہم کاموں تک جاری رہتا ہے اور ہم زندگی بھر انہی منتخب کاموں کے نتائج دیکھتے رہتے ہیں۔ دنیا میں کتنے ہی لوگ اب بھی ہوں گے جو ہمز مرگ پر چمکتا ہے اور حسرت میں یہ کہتے ہیں کہ ”کاش ہمیں کچھ اور وقت، قوت اور وسائل مل جاتے تو ہم کچھ کارنامے انجام دے لیتے۔“ ایسا کیوں ہوتا ہے کہ ہم زندگی کے آخری سالوں میں اپنے فیصلوں پر پچھتاتے ہیں....؟

اس کی دو وجوہات ہیں ایک یہ کہ ہم نے اپنی ابتدائی زندگی کے سارے فیصلے کسی رشتہ دار، عزیز یا پھر قوی نوعیت کی ذاتی پسند یا ناپسند پر کئے۔ دوسرے یہ کہ اپنی ذمہ داریوں کی ادائیگی کے درست طریقے اختیار نہ کیے۔



ایک معلوماتی اور مفید رسالہ ہے۔ اسے اپنے حلقہ احباب میں بھی متعارف کرائیے.....

بارے میں شبہات کا شکار ہو، اسے اس بات پر اعتماد ہی نہ ہو کہ میری کامیابی یقینی ہے تو اس کی جدوجہد ضائع ہو جائے گی۔

آپ نے کئی ایسے لوگ دیکھے ہوں گے جو یہ کہتے ہیں کہ اگر مجھے میں فلاں موقع ملتا تو میں دنیا کو حیران کر دیتا۔ حقیقت یہ ہے کہ ان لوگوں میں خود اعتمادی کی کمی ہوتی ہے۔

صلاحیت ان کے اندر مخفی طور پر موجود ہوتی ہے لیکن وہ اپنی خود اعتمادی میں کمی کی وجہ سے اس جوہر کو ابھرنے کا موقع نہیں دیتے نتیجتاً ناکام رہتے ہیں۔ صرف قابلیت کی بنا پر کامیابی کبھی حاصل نہیں کی جاسکتی۔ اگر آپ کو اپنی ذات پر بھروسہ اور اعتماد ہو تو آپ بھی کارنامے انجام دے سکتے ہیں۔

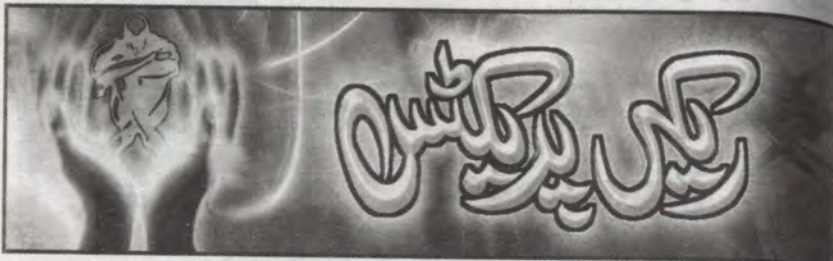
خود اعتمادی کو بڑھانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اپنے آپ کو ہر وقت یہ یقین دلاتے رہیں کہ آپ ضرور کامیاب ہوں گے۔ اس کام میں اگر کوئی مخلص دوست مل سکے تو بہت اچھی بات ہوگی تاہم اگر کوئی دوست نہ بھی ملے تب بھی آپ اپنی حوصلہ افزائی خود کیجئے۔

لوگ بھی ایسے لوگوں کی طرف داری کرتے ہیں جن میں خود اعتمادی موجود ہو۔ اگر آپ کو اپنی صلاحیتوں پر یقین ہو گا تو دوسرے لوگ بھی آپ کی نسبت بہتر رائے رکھیں گے اور اگر آپ خود ہی حوصلہ ہار بیٹھیں گے تو لوگ آپ کا مذاق اڑا کر آپ کی رہی سہی خود اعتمادی بھی ختم کر دیں گے۔

اگر تھوڑی بہت مشکلات کے باعث آپ کے اعتماد میں کمی آگئی تو سمجھ لیجئے کہ آپ خود اپنی کامیابیوں کی بنیاد کمزور کر رہے ہیں۔

یقین کی طاقت ہی ایسی طاقت ہے جس کی بدولت ہم ہر قسم کی مشکلات کا مردانہ وار مقابلہ کر سکتے ہیں اور

رکی کی بیماریاں



مناسب غذا تمام مطلوبہ عناصر وافر مقدار میں فراہم کر سکتی ہو۔ خلیات کی تباہی کے نتیجے میں جنم لینے والی بیماریوں میں عارضہ قلب، ذیابیطس، درد سر اور معدے کا اسہر خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔ ریکی کی یہ مشق دباؤ میں مفید پائی گئی ہے۔

طریقہ: ریکی دینے سے پہلے درج ذیل باتوں کو خیال رکھیں۔

ہاتھوں کو صابن سے اچھی طرح دھو کر خشک کر لیں۔ پھر اپنے ہاتھوں کو معمولی سا جھکا دے کر ڈھیلا ڈھالا یعنی ریلیکس کر لیں۔ تناؤ سے آزاد ہاتھوں میں توانائی کا بہاؤ زیادہ آزادانہ، زیادہ لطیف اور زیادہ حساس ہوتا ہے۔ اپنے ہاتھوں کو پیالے کی طرح نیم خمیدہ رکھیں۔ اس طرح قوت کا ارتکاز زیادہ اور توانائی کا بہاؤ بہتر ہو جاتا ہے۔ اب مریض کو پرسکون حالت میں اسٹول یا کرسی پر بٹھا دیجیے۔ اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ کمرے میں جھس اور گرمی نہ ہو۔ مریض کو مشورہ دیں کہ دوران ریکی لباس ہلکا پھلکا اور آرام دہ زیب تن کریں۔ اب اپنے دونوں ہاتھ مریض کے سر کے پچھلی جانب یعنی گردن سے کچھ اوپر رکھیں، اس پوزیشن پر تقریباً 3 سے 4 منٹ قیام کریں پھر خود بھی اور مریض کو بھی ریلیکس کرائیں، پھر اپنا ہاتھ مریض کی پیشانی پر رکھیں اور دایاں ہاتھ گردن کی پشت پر

رکی فلاسفی کے مطابق ہر ذی روح میں ایک ہی کائناتی توانائی برسر کار ہے جو زندگی کی بنیاد ہے اور جس کی کمی یا تعطل سے صحت کے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ ریکی کا استعمال کسی بھی دوسرے طریقہ علاج کے امتزاج کے ساتھ کیا جاسکتا ہے۔ اس ضمن میں کوئی پابندی یا ممانعت نہیں ہے۔ آپ جو بھی طریقہ علاج اپنائیں یا جسمانی عمل کریں اس کے ساتھ ریکی کا عمل شفا یابی کو تیز کر دے گا۔ دنیا کا کوئی طریقہ علاج اس کی ضد یا اس کا مخالف نہیں۔ یہ آپ کے داخلی نظام کو فعال اور موثر بناتا ہے۔ دیگر طریقہ علاج کے ساتھ اس کا استعمال ادویات کی مزاحمت ختم کر کے شفا بخشی کے عمل کو فروغ دیتا ہے۔ اس کے ذریعے توانائی یا قوت حیات اپنے توازن میں آجاتی ہے۔ ریکی بہت سی بیماریوں میں استعمال کی جاسکتی ہے۔ جن میں ذہنی تناؤ، سردرد، پیٹ کی بیماریاں، گرد درد، سانس کی تکالیف، بے چینی اور ڈپریشن وغیرہ شامل ہیں۔ آج ہم بہت سے مسائل کا سامنا کر رہے ہیں۔ بعض اوقات یہ مسائل ذہنی اور جذباتی دباؤ Stress کی وجہ بنتے ہیں۔ دباؤ سے جسم میں ایسی حالت پیدا ہو جاتی ہے جو جسم کو ضرر پہنچاتی ہے۔ دباؤ سے خلیات Cells کو بھی نقصان پہنچتا ہے۔ جسمانی نظام ان ضرر رسیدہ خلیات کی فوری مرمت کرنے کی کوشش شروع کر دیتا ہے۔ لیکن یہ کوشش اسی صورت میں کامیاب ہو سکتی ہے، جب

اوپنے اونچے کھجے لگے ہوتے ہیں۔ اسٹوڈیو سے آنے والے سگنل اس ٹرانسمیٹر کے ذریعے سے نشر کیے جاتے ہیں جو آپ کے ریڈیو سیٹ میں داخل ہو کر آپ کو پروگرام سنا دیتے ہیں۔ اس طرح ٹیلیفون کا وہ حصہ بھی ٹرانسمیٹر کہلاتا ہے جس میں آپ بولتے ہیں، کیونکہ وہ آپ کی آواز کی لہروں کو برقی ارتعاشات میں تبدیل کر کے آگے بھیجتا ہے۔

Q: جب ٹھوس، مائع یا گیس کو اُبالا جاتا ہے تو وہ پھیل جاتے ہیں۔ اگر انڈے کو اُبالا جاتا ہے تو وہ جم کیوں جاتا ہے....؟

(محمد فیصل خان۔ کوئٹہ)

A: یہ درست ہے کہ چیزیں گرم ہو کر بالعموم پھیلتی ہیں۔ انڈے کی زردی سفیدی ایک خول میں بند ہوتی ہے۔ انہیں جب اُبالا جاتا ہے تو اپنی بناوٹ کی وجہ سے وہ جم جاتی ہیں، لیکن بعض اوقات پھیل بھی جاتی ہیں۔ آپ نے دیکھا ہو گا کہ زیادہ دیر اُبالا جائے تو انڈے کا چھلکا پھٹ جاتا ہے اور زردی سفیدی باہر نکل آتی ہیں۔ یہ پھیلنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔

Q: مقناطیس چیزوں کو اپنی طرف کیسے کھینچتی ہے....؟

(زبیر عباس۔ لاہور)

A: مقناطیسیت ایک طرح کی قوت ہے جو بعض چیزوں میں ان کے ذرات کے کے ایک خاص طرح تریب پانے کی وجہ سے پیدا ہو جاتی ہے۔



جب آپ کسی مقناطیس کو لوہے کے ذرات کے قریب لاتے ہیں تو یہ ذرات اس سے چپک جاتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ مقناطیس اپنے اثر سے قریب کی چیز پر مخالف قطب پیدا کر لیتا ہے اور چونکہ مخالف قطبین ایک دوسرے کو کھینچنے یا کشش کرتے ہیں اس لیے وہ چیز مقناطیس کی طرف کھینچی چلی آتی ہے۔

Q: انسان سوتے میں کروٹ کس طرح بدلتا ہے....؟

(حمیر انیاز۔ سیالکوٹ)

A: سونے اور جاگنے میں ایک فرق ضرور ہے، لیکن اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ تیندے کے دوران ہمارا احساس ختم ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کسی سوتے ہوئے شخص کے سوتی



چھو دیں تو وہ فوراً جاگ جائے گا۔ اسی طرح جب ایک کروٹ سوتے سوتے ہماری وہ کروٹ تھک جاتی ہے تو ہم خود بخود دے آرا می محسوس کرتے ہوئے کروٹ بدل لیتے ہیں۔ بعض لوگ جاگ کر ایسا کرتے ہیں اور بعض لوگ سوتے سوتے کروٹ بدل لیتے ہیں۔ گہری نیند میں انہیں پتا بھی نہیں چلتا۔



آپ زندگی کے خواہ کسی بھی شعبے سے منسلک ہوں، یوگا کی مشقوں کو اپنانے سے اپنی صلاحیتوں میں دوگنا اضافہ محسوس کریں گے۔ یوگا کی مشقیں 4 سال سے لے کر 80 سال کی عمر کے تمام افراد کے لیے مفید پائی گئی ہیں۔ قدرت کی طرف سے انسان کو بے شمار صلاحیتیں عطا ہوئی ہیں جن کا مکمل طور پر احاطہ ممکن نہیں۔ ایک عام آدمی اپنی صرف چند صلاحیتوں سے واقف ہوتا ہے۔ جب کہ ہر انسان میں قدرت کی جانب سے بے پناہ ذہنی و جسمانی طور پر بہت سی صلاحیتیں موجود ہیں۔

ہم ان صلاحیتوں کو یوگا کے ذریعے اُجاگر کر کے بروئے کار لاسکتے ہیں۔ اس سلسلے میں یوگا کی ایک آسان اور مفید مشق بھوجنگ آسن ہے۔ یہ ورزش ریزہ کی ہڈی کے مہروں میں قوت و پلک پیدا کرتی ہے۔

طریقہ:- دونوں پیر پھیلا کر سیدھے بیٹھ جائیں۔ اب داسنے ہاتھ کو دونوں ٹانگوں کے درمیان قریب تر رکھیں اور بائیں ہاتھ کی مدد سے سیدھی ٹانگ کو گھٹنے سے موڑ کر اوپر اٹھائیں اور کہنی سے اوپر بازو پر لا کر رکھیں، اب بائیں ہاتھ کی پھلی کو بائیں طرف زمین پر رکھتے ہوئے دونوں ہاتھوں کی کہنوں کو سیدھا رکھتے ہوئے پھلی ہوئی ٹانگ کے گھٹنے کو سیدھا رکھیں اور پھلیوں پر زور دیتے ہوئے جسم کو اوپر اٹھائیں۔ ایسی حالت میں جسم زمین سے قدرے اوپر کی جانب اٹھ جائے گا۔ بازو پر موجود ٹانگ کے پیر کو کھینچ کر رکھیں جبکہ دوسرے پیر کی انگلیاں جسم

کی جانب کھینچی ہوئی اور گھٹنا بالکل سیدھا ہونا چاہیے۔ ایسی حالت میں ہاتھوں کی پھلیاں ہی زمین پر موجود رہتی ہیں اور بقیہ تمام جسم ہوا میں ہوتا ہے۔ اس حالت میں 30 سے 40 سیکنڈ تک قیام کریں۔ بعد از قیام آہستگی کے ساتھ اٹھے ہوئے پیر کو زمین پر رکھتے ہوئے دوبارہ اپنی ابتدائی حالت میں آجائیں۔ یہ دائیں پیر پر بھوجنگ آسن کی مشق کی گئی۔ اسی طرح بائیں پیر پر بھی یہی عمل دہرائیں یعنی اب بائیں ٹانگ کو موڑ کر بائیں بازو کے اوپر سے لائیں اور پیر کے سامنے کھینچ کر رکھیں۔ دونوں پھلیوں پر جسم کو دوبارہ ہوا میں اٹھائیں۔ اس مرتبہ دائیں ٹانگ سیدھی ہوگی اور اس کا گھٹنا بالکل سیدھا ہوگا۔ اس حالت میں بھی مقررہ وقت تک قیام کریں۔ بعد از قیام آہستگی کے ساتھ دوبارہ اپنی ابتدائی حالت میں آکر بیٹھ جائیں اور ٹانگوں کو ڈھیلا چھوڑ کر لمبے اور گہرے سانس لیں۔ اس طرح دائیں اور بائیں دونوں ٹانگوں پر بھوجنگ آسن کا ایک سیٹ مکمل ہو گیا۔ درج بالا طریقے کار پر عمل کرتے ہوئے اس ورزش کو مزید دو سیٹوں کی صورت میں دہرائیں۔

فوائد:- یہ ورزش اعصابی نظام پر اثر ڈالتی ہے اور جسم میں موجود اعصابی نظام کو تقویت بخشتی ہے۔ حافظہ کو بہتر بناتی ہے۔ دماغی صلاحیتوں میں اضافہ کرتی ہے۔ ٹانگوں اور ریزہ کی ہڈی کے مہروں میں قوت و پلک پیدا کرتی ہے۔ اس کے علاوہ ایڈرنل گینڈز کی کارکردگی کو بڑھاتی ہے۔



(چوتھا حصہ)
شوگر ایک ایسی بیماری ہے جس میں جسم غذا سے وہ طاقت نہیں لے سکتا جتنی اسے ضرورت ہوتی ہے۔ یہ اس لیے ہوتا ہے کہ جسم زیادہ انسولین نہیں بنا سکتا یا پھر پیدا شدہ انسولین درست کام نہیں کر رہی ہے۔ انسولین ہمارے جسم کے سیز کو غذا سے شکر مہیا کرتی ہے۔ سیز شکر سے قوت لیتا

ڈاکٹر جاوید سمیع

احتیاط:

سرخ گوشت (گائے، بکری کا گوشت)، انڈے اور تازہ بستہ گوشت کی مصنوعات میں شروع کر دیتے ہیں۔ بعض اوقات سبز انسولین کے ساتھ مل کر کام نہیں کرتے اور چکنائی، کولیسٹرول، نمک (سودیم) اور ذخیرہ

شوگر اور صحت مند زندگی

یہ بھی شوگر کا سبب بنتی ہے۔ یہاں ہم شوگر کے مریضوں کے لیے مفید غذائیں اور غذائی احتیاط بیان کر رہے ہیں۔ حیوانی پروٹین:

جس طرح نام سے ظاہر ہے، اس قسم کی پروٹین میں گوشت، مچھلی، مرغی، انڈے، دودھ اور دودھ کی مصنوعات شامل ہیں۔ چونکہ ان میں تمام ضروری امینو ایسڈز پائے جاتے ہیں، اس لیے انہیں مکمل پروٹین کہا جاتا ہے۔ چنانچہ گوشت خور افراد کے لیے بہت آسان ہے کہ وہ اپنی روز مرہ کی پروٹین کی غذاؤں (بشمول

ہو جانے والے دیگر اجزاء پوشیدہ ہوتے ہیں۔ اس لیے مذکورہ پروٹین کو ان شکلوں میں بہت احتیاط یعنی اعتدال کے ساتھ کھائیں۔ مچھلی اور مرغی کا گوشت کھال کے بغیر کھائیں۔ اسی طرح کم چکنائی والی ڈیری

سخت چھلکوں والے میوے کو لیسٹرول، ذیابیطس کے مریضوں کے لیے مفید!



غذا کے ذریعے علاج دیا جہاں میں بڑی تیزی سے فروغ پارہا ہے۔ ایک نئی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ غیر صحت مند اندہ خوراک کے مقابلے میں سخت چھلکوں والے گری دار میوے انسانی صحت کے لیے مفید ہیں۔ خاص طور پر ان کا استعمال زیادہ کو لیسٹرول اور ذیابیطس کے مریضوں کے لیے فائدہ مند ہے۔ ٹورانٹو یونیورسٹی، کینیڈا کے ریسرچرز کے مطابق خشک میوہ جات سے مراد صرف سخت چھلکوں والے گری دار میوے یا جنہیں انگریزی میں ٹنس کہتے ہیں۔ ان میں

وہ فروٹس یا پھل شامل نہیں ہیں، جن کو خشک کر کے استعمال کیا جاتا ہے۔ ٹنس یا بادام، اخروٹ، پستہ وغیرہ انسانی صحت کے لیے انتہائی مفید ہیں۔ نئی تحقیق کے نتائج کے مطابق سخت چھلکوں والے گری دار میووں سے خاص طور پر شوگر یا ذیابیطس کا کنٹرول مؤثر ہے ان کے باقاعدہ استعمال سے خون میں شکر کی مقدار اور کو لیسٹرول کو کنٹرول کرنا ممکن ہے۔ ٹنس یقینی طور پر ہائی کیلوری فوڈ خیال کیے جاتے ہیں، اس مناسبت سے محققین نے مختلف مریضوں کو ان کے ناشتے میں شامل نشاستہ دار یا کاربوہائیڈریٹس کی جگہ آدھے چائے کے کپ کے برابر ٹنس کو شامل کیا۔ ناشتے میں شامل ٹنس کا وزن دو اونس رکھا گیا اور اس سے حاصل ہونے والی کیلوریز کی تعداد ساڑھے چار سو بنتی ہے۔ اگلے تین مہینوں کے بعد ان مریضوں کے خون کے ٹیسٹوں سے معلوم ہوا کہ ان میں پہلے سے موجود کو لیسٹرول اور شوگر کی سطح خاصی کم ہو گئی ہے۔

غذاؤں کے انتخاب میں

ڈاکٹر زکا مشورہ:

مکھن ہے ڈاکٹر آپ کو کیلوریز کی روزانہ ضرورت



(مجموعی مقدار)

بتانے پر اکتفا

کرے۔ ایسی

صورت میں اگلا کام

کسی تربیت یافتہ ماہر

غذائیت کا ہے کہ وہ

مطلوبہ کیلوریز کی مقدار کو غذائی گروہوں میں تقسیم

کرے اور پھر ان کیلوریز کی مقداروں کو

کاربوہائیڈریٹس، پروٹین اور چکنائی کی خفیف مقدار مل

سکتی ہے یہ تعین ہو جانے کے بعد متبادل غذاؤں کے نظام کا

سورج مٹھی کے بیجوں جیسے مغز بھی پروٹین مہیا کرتے ہیں

لیکن یہ پروٹین چونکہ بہت اعلیٰ درجہ کی ہوتی ہے، اس

لیے انہیں کبھی کبھار ہی استعمال کرنا چاہیے۔

ضروری امینو ایسڈز کا حصول یقینی بنانے کے لیے

ہبزی خوراک کو زیادہ توجہ کی ضرورت ہے تاکہ ان کے

روز مرہ کھانوں میں نباتاتی پروٹین کے علاوہ ڈیری

مصنوعات بھی شامل ہوں۔

یہ نامکمل پروٹینیں جب ایک ساتھ لی جائیں تو تمام

ضروری امینو ایسڈز مل جاتے ہیں۔

حیوانی پروٹین کے برعکس یہ غذائیں کاربوہائیڈریٹس

کی وافر مقدار رکھتی ہیں۔

چنانچہ شوگر کے مریض کے لیے تجویز کردہ غذاؤں

میں انہیں نشاستہ گروپ میں شامل کیا گیا ہے۔

کیونکہ ڈریٹنگ تیل، کریم اور انڈوں سے تیار کی جاتی ہیں۔
فاست فوڈز:

ہمارے ملک میں فاست فوڈز، بالخصوص پڑا اور برگر

کی صورت میں، تیزی سے مقبول ہو

رہے ہیں۔ کبھی کبھار اگر آپ فوڈ

پلان میں برگر شامل کرنا چاہیں تو

کچھ لیجیے آپ 263 کیلوریز لے

رہے ہیں۔ فریج فرائز، کاربوہائیڈ

سویٹ ڈرنکس (مختلف کوئلے)،

ملک شیک اور بہت زیادہ کیچپی

سے گریز کریں۔ ان کی بجائے سلاڈ

استعمال کریں جس میں لیٹوں یا سرکہ

حسب خواہش شامل کر لیں۔ اسی طرح ایک

ریگولر پیڑا یا پی (پیڑا اور ٹرائل) 84/1 آپ کو تقریباً 177

کیلوریز فراہم کرتا ہے۔

سبزیوں یا پودوں سے

حاصل کردہ پروٹین:

اس ذریعہ سے حاصل ہونے والی پروٹین کو نباتاتی

پروٹین کہا جاتا

ہے۔ اس میں

ایک یا ایک سے

زیادہ ضروری

امینو ایسڈز کی

کمی ہوتی ہے۔ چنانچہ ایسی پروٹین کو نامکمل یا کم تر درجے کی

پروٹین کہا جاتا ہے۔ سبزیوں یا نباتات سے حاصل ہونے

والی ایک پروٹین نامکمل یا کم تر درجہ کی نہیں ہوتی اور یہ

سویا بین سے ملتی ہے۔ یہ حیوانی پروٹین جیسا معیار کر سکتی

ہے۔ نباتاتی پروٹین کے دیگر اچھے ذرائع مٹر، پھلیاں، لوبیا

اور دالیں ہیں۔ بادام، پستہ، کاجو، تربوز، خربوزہ، کدو اور

...

کی مصنوعات بھی اچھی صحت کے لیے بہترین انتخاب

ہے۔ مرغی کا گوشت کھال سمیت پکانے اور کھانے سے

گریز کریں کیونکہ اس میں کافی مقدار میں تریچٹانائیاں ہوتی

ہیں۔ مرغی کا گوشت کھال سمیت

روست تو کیا جاسکتا ہے لیکن

کھاتے ہوئے کھال کو

الگ کر لیں۔

اس کے علاوہ گھر سے باہر

کھانا کھاتے ہوئے ان باتوں کا

خیال رکھیے۔

*... کریم والے یا گاڑھے سوپ کا

آرڈر نہ کریں۔

*... روست کی ہوئی، گرل کی ہوئی، بھاپ میں بنی یا

بیک کی ہوئی مچھلی یا چکن کا آرڈر دیں۔ ان کے ساتھ ساس

یا گریوی کا استعمال نہیں ہونا چاہیے۔ مثلاً تندوری مچھلی یا

چکن کا آرڈر دیں۔ یہ چکن تو رمد سے زیادہ بہتر ہے۔

*... سادی پیلی دالیں منگوائیں۔ مکھن یا ترکے والی

نقصان دہ رہتی ہے۔ اپنے پورشن سائز یعنی ایک وقت کے

کھانے کی مقدار کا خیال رکھیں۔

*... کریم، گھی یا مکھن سے تیار کردہ سبزیوں کا

آرڈر نہ دیں۔

*... بریانی یا پلاؤ کی بجائے بھاپ میں پکے سادہ چاول

کھائیں اور اپنے پورشن سائز کا سختی سے خیال رکھیں۔

*... نان اور پراٹھے کی جگہ سادہ چپاتی، تندوری روٹی یا

رومالی روٹی کھائیں۔

*... کسی بھی تلی ہوئی چیز کا آرڈر نہ دیں۔

*... سادہ سلاڈ جس میں لیٹوں کا رس یا سرکہ تھوڑی

سی مقدار میں چھڑکا گیا ہو آپ کے لیے عمدہ غذا ہے۔

ایسے سلاڈ سے پرہیز کریں جس میں ڈریٹنگ شامل ہو

مرحلہ آتا ہے۔

متبادل غذاؤں کا انتخاب دن بھر کے تینوں کھانوں اور ایک یا دو وقت کے اسٹیکس کے لیے کیا جائے گا جو تمام غذائی گروپس سے ہوگا۔ اس لیے مناسب ترین بات یہی ہے کہ پہلے آپ کسی ماہر غذائیت سے مشورہ کر لیں کہ آیا آپ متبادل نظام اپناتے ہیں یا نہیں۔ اگر آپ خود شوگر کے مریض ہیں تو یہ بات آپ کو غذا کی اہمیت سمجھنے میں مدد دے گی اور آپ کی اپنی غذائی حکمت عملی زیادہ موثر بنانے میں رہنمائی ملے گی۔

جب آپ متبادل غذاؤں کے نظام کی بنیاد سمجھ جائیں گے تو آپ کو پتہ چلے گا کہ خود روزانہ مینو ترتیب دینا کتنا آسان ہے۔ یہ حقیقت ہمیشہ ذہن میں رکھیے کہ ہر کھانے کے لیے تجویز کردہ غذائیں کھائیں اور کبھی بھی یہ کوشش مت کریں کہ ایک وقت کے کھانے کے اوقات ہر روز وہی رہیں جو ایک دفعہ مقرر کر لیے جائیں۔ کبھی بھی یہ

کوشش مت کریں کہ ایک وقت کے کھانے میں طے شدہ غذاؤں کو چھوڑ دیا جائے اور ان چھوڑی ہوئی غذاؤں کی مقدار کو اگلے کھانے کے ساتھ استعمال میں لایا جائے۔ یہ طریقہ کار انتہائی غلط ہوگا اور بہت سے مسائل پیدا کر دے گا۔ کیوں کہ آپ کا نظام ہضم ایک وقت میں اتنی اضافی



غذا کو برداشت نہیں کر سکتا۔ متبادل غذاؤں کا نظام سمجھ لینے کے بعد آپ اپنی پسند کا مینو آسانی سے ترتیب دے سکتے ہیں۔

متبادل نظام سے آگاہی آپ کو کھانوں میں وسیع تر انتخاب اور متنوع غذاؤں میں شمولیت کے قابل بھی

بنادیتی ہے۔ یہ آگاہی آپ کو تجویز کردہ غذاؤں کی درست مقدار کھانے کے قابل بناتی ہے اور کاربوہائیڈریٹس اور پروٹین کی مطلوبہ دن بھر کی تقسیم پر نظر رکھنے کی صلاحیت پیدا کر دیتی ہے۔ اگر آپ ڈائیت پلان (غذائی منصوبے) میں توازن رہتا ہے کسی ایک پکوان کی ایک کی بجائے دوپلٹ بھی لے سکتے ہیں۔

بالفرض آپ کوئی اور غذائی منصوبہ اپنانے ہوئے ہیں تو اسے ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر تبدیل کرنے کی کوشش نہ کریں۔ اس بات سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کون سا غذائی منصوبہ زیر عمل لا رہے ہیں۔ غذائیت کے اعتبار سے پکوان کی افادیت آپ کو اپنی غذاؤں میں متنوع لانے میں مدد دے سکتی ہے۔ کھانے پینے کی محتاط عادتیں آپ کو بہتری کا احساس دیں گی اور صحت مند بھی رکھیں گی۔

دودھ اور دودھ کی مصنوعات:

دودھ اور دودھ سے بنی

بہت سی غذائیں مثلاً دہی، گھر کا بنا پتیر وغیرہ کیلشیم، پروٹین اور وٹامن بی (2) کا اچھا ذریعہ ہیں۔ دودھ میں آئرن، وٹامن سی اور غذائی ریشہ نہیں ہوتا۔

دودھ اور دودھ کی مصنوعات عمر بھر (اگر ڈاکٹر کسی وجہ سے منع نہ کرے تو) ضروری غذائی

ضرورت کا درجہ رکھتی ہیں۔

دودھ کے استعمال کا دانشمندانہ طریقہ کار یہ ہے کہ اسے کم چکنائی رکھنے کی صورت میں استعمال کیا جائے۔ اس کی بہترین صورت بالائی اتار کر یا اس کی مصنوعات تیار کرنا ہے۔ بالائی اتار لینے سے دودھ کی غذائیت اور افادیت میں

کوئی کمی نہیں آتی بلکہ چکنائی نکل جاتی ہے اور یہ زیادہ صحت بخش اور مفید رہ جاتا ہے۔

بالائی سمیت دودھ میں چکنائی اور زیادہ کیلوریز ہوتی ہیں جو موٹاپے کا سبب بن سکتی ہیں۔

پھل اور سبزییاں:

غذاؤں کا یہ گروپ تمام وٹامنز اور معدنی اجزاء فراہم کرتا ہے۔ وٹامنز اور معدنی اجزاء اہم عناصر ہیں جو مختلف فطری غذاؤں میں مختلف مقدار میں ہوتے ہیں۔ انسانی جسم کو اچھی صحت برقرار رکھنے کے لیے ان کی معمولی مقدار درکار ہوتی ہے۔ دراصل جسم میں بہت سے بائیو کیمیکل افعال سرانجام پانے کے لیے ان کی موجودگی ناگزیر ہوتی ہے۔ چنانچہ ضروری وٹامنز اور معدنی اجزاء کی کمی کئی امراض پیدا کر دیتی ہے۔ ان امراض کا تدارک مطلوبہ وٹامنز اور معدنی اجزاء کو روزمرہ خوراک میں شامل کرنے سے ممکن ہوتا ہے۔ اگر روزمرہ خوراک یا غذائی منصوبہ میں فطری غذاؤں یعنی سبز پھل اور پھلوں کو شامل کیا جاتا رہے تو جسم کی وٹامنز اور معدنی اجزاء کی ضرورت از خود پوری ہوتی رہتی ہے اور اضافی طور پر گولیوں اور کیپسولز کی ضرورت نہیں پڑتی۔

وٹامنز کو جسم میں جذب ہونے کے انداز کی بنا پر دو گروہوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ کچھ وٹامنز ایسے ہیں جو جسم میں چکنائی کی مدد سے جذب ہوتے ہیں اور چکنائی (چربی) ہی میں ذخیرہ ہوتے ہیں۔ چکنائی میں حل ہونے والے یہ وٹامنز ای، ڈی، ای اور کے ہیں۔ دوسرا گروہ ان وٹامنز پر مشتمل ہے جو پانی میں حل ہو جاتے ہیں اور چھوٹی آنت میں پہنچ کر خون میں جذب ہونے کے لیے انہیں چکنائی کی ضرورت نہیں ہوتی، یہ وٹامنز سی اور بی ہیں۔ چکنائی میں حل ہونے والے وٹامنز کی طرح یہ جسم میں ذخیرہ نہیں ہوتے چنانچہ وٹامن بی اور سی کو روزمرہ خوراک (غذائی

منصوبہ) میں شامل کرتے رہنا چاہیے۔

معدنی اجزاء، وٹامنز کی طرح جسم کے ضروری داخلی افعال کے لیے ناگزیر غذائی اجزاء ہیں۔ یہ بھی ہماری صحت اور جسمانی کارکردگی کو برقرار رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

کہا جاتا ہے کہ ہمارے جسم میں 24 مختلف معدنی اجزاء ہوتے ہیں۔ وٹامنز کی طرح معدنی اجزاء کو بھی دو گروہوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ جو اجزاء قدرے زیادہ مقدار میں درکار ہوتے ہیں انہیں میکرو مینز کہا جاتا ہے۔ ان میں کیلشیم، فاسفورس، میگنیشیم وغیرہ شامل ہیں۔ دیگر معدنی اجزاء جو انتہائی معمولی مقدار میں درکار ہوتے ہیں انہیں مائیکرو یا ٹریس مینز کہا جاتا ہے۔ ان میں آئرن، آئیوڈین، زنک، سوڈیم اور کلورائیڈ شامل ہیں۔

پھل:

اگرچہ زیادہ تر پھل متعدد وٹامنز اور معدنی اجزاء کی بہت معمولی مقدار رکھتے ہیں لیکن کچھ پھل وٹامن سی کی بہت زیادہ مقدار فراہم کرنے کا ذریعہ ہوتے ہیں۔ اسی



لیے ماہرین کا مشورہ ہے کہ روزانہ غذاؤں میں کم از کم ایک پھل وٹامن سی رکھنے والے اور ایک پھل دوسرے گروہ کا ضرور استعمال کیا جائے۔ وٹامن سی مہیا کرنے والے پھلوں میں چکوتھرہ، امرود، سنگترہ، خربوزہ، پپیتا، رس بھری، اسٹرابری، تربوز اور ٹماٹر شامل ہیں۔ ان پھلوں میں فروٹ شوگر بھی کافی مقدار میں ہوتی ہے۔ پھل ہمیشہ پکائے بغیر استعمال میں لانے چاہئیں۔ کیونکہ

نیند کیوں رات بھر نہیں آتی؟

بظاہر ایسی کوئی وجہ نہیں ہے جو نیند میں رکاوٹ بنے لیکن....

آپ بے حد تھکے ہوئے ہیں اور جانتے ہیں کہ گہری اور پرسکون نیند ہی آپ کے اعصاب کو آرام بخش سکتی ہے، لیکن نیند ہے کہ آتی نہیں رہتی اور اگر آ بھی جائے تو بھی آپ مختصر دورانیے کے لیے ہی سو پاتے ہیں۔ طبی ماہرین کے مطابق نیند سے متعلق تقریباً ستر قسم کے عوارض اس وقت لوگوں کو لاحق ہیں۔ صرف امریکہ میں ہی چالیس لاکھ کے قریب افراد مستقل طور پر نیند نہ آنے کے عارضے میں مبتلا ہیں۔ تقریباً تیس لاکھ افراد مختلف عوامل کی وجہ سے عارضی طور پر اس مسئلے کا سامنا کرتے ہیں۔

پوری طرح فعال ہوتا ہے اور نیند کے دوران مختلف مراحل پر فعالیت کی مختلف قسم کی لہریں بھی پیدا کرتا ہے۔ نیند کے ماہرین پوری رات کے دوران اس عمل کو پانچ مراحل میں تقسیم کرتے ہیں۔ پہلا مرحلہ ہلکی نیند پر مشتمل ہوتا ہے، جس کے دوران جسم کے عضلات پرسکون ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ کچی نیند ہونے کے باعث اس مرحلہ پر آنکھ ہلکے سے کھلنے سے بھی کھل سکتی ہے۔

دوسرے مرحلے پر دماغ کی کارکردگی قدرے سست پڑ جاتی ہے اور آنکھوں میں حرکت ختم جاتی ہے۔ نیند کے تیسرے اور چوتھے دور گہری نیند پر مشتمل ہوتے ہیں۔ اس مرحلے پر جاگنا بہت مشکل ہوتا ہے اور یہ وہ وقت ہوتا ہے جب نیند میں چلنے کے عادی افراد چلنا شروع کر دیتے ہیں یا سچے بستر گویا کر سکتے ہیں۔ کیونکہ وہ خود سے کھل بے خبر ہوتے ہیں۔

بہت سے لوگ سمجھتے ہیں کہ سونے کا عمل محض وقت گزاری کے لیے ہوتا ہے یا یہ کہ انسان جب جسمانی طور پر تھکن یا سستی کا شکار ہو تو اسے نیند آ جاتی ہے۔ ایک عام خیال یہ بھی پایا جاتا ہے کہ نیند کے عالم میں دماغ بھی سو جاتا ہے۔ یہ محض مفروضات ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ نیند انسانی جسم کی وہ حالت ہے جس کے دوران انسانی دماغ

کھلاتا ہے، جس میں انسانی دماغ خواب بنا کر شروع کر دیتا ہے۔ جسم کے عضلات تن جاتے ہیں، خون کے دباؤ میں اضافے کے ساتھ دل کی دھڑکن اور سانس لینے کی رفتار بھی بڑھ جاتی ہے۔ سونے کے یہ تمام

زیبیر الدین



امرانتھ پتے، پیلا کدو، میتھی پتے اور دیگر سبز پتوں والی ترکاریاں۔

وٹامن سی: شاخ گو بھی، بند گو بھی اور پھول گو بھی۔

تمام سبزیاں، چاہے ان کا ذکر مندرجہ بالا فہرست میں شامل نہیں ہے

مختلف قسم کے وٹامنز معدنی اجزاء اور معدنی ریشہ کی تھوڑی بہت

مقدار ضرور رکھتی ہیں۔ یہ بذات خود بہت کم کیلوریز مہیا کرتی ہیں۔ تلنے اور تیل، گھی یا مکھن وغیرہ شامل کرنے سے ان کیلوریز میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

مقدار ضرور رکھتی ہیں۔ یہ بذات خود بہت کم کیلوریز مہیا کرتی ہیں۔ تلنے اور تیل، گھی یا مکھن وغیرہ شامل کرنے سے ان کیلوریز میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

مقدار ضرور رکھتی ہیں۔ یہ بذات خود بہت کم کیلوریز مہیا کرتی ہیں۔ تلنے اور تیل، گھی یا مکھن وغیرہ شامل کرنے سے ان کیلوریز میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

مقدار ضرور رکھتی ہیں۔ یہ بذات خود بہت کم کیلوریز مہیا کرتی ہیں۔ تلنے اور تیل، گھی یا مکھن وغیرہ شامل کرنے سے ان کیلوریز میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

مقدار ضرور رکھتی ہیں۔ یہ بذات خود بہت کم کیلوریز مہیا کرتی ہیں۔ تلنے اور تیل، گھی یا مکھن وغیرہ شامل کرنے سے ان کیلوریز میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

مقدار ضرور رکھتی ہیں۔ یہ بذات خود بہت کم کیلوریز مہیا کرتی ہیں۔ تلنے اور تیل، گھی یا مکھن وغیرہ شامل کرنے سے ان کیلوریز میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

مقدار ضرور رکھتی ہیں۔ یہ بذات خود بہت کم کیلوریز مہیا کرتی ہیں۔ تلنے اور تیل، گھی یا مکھن وغیرہ شامل کرنے سے ان کیلوریز میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

مقدار ضرور رکھتی ہیں۔ یہ بذات خود بہت کم کیلوریز مہیا کرتی ہیں۔ تلنے اور تیل، گھی یا مکھن وغیرہ شامل کرنے سے ان کیلوریز میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

مقدار ضرور رکھتی ہیں۔ یہ بذات خود بہت کم کیلوریز مہیا کرتی ہیں۔ تلنے اور تیل، گھی یا مکھن وغیرہ شامل کرنے سے ان کیلوریز میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

مقدار ضرور رکھتی ہیں۔ یہ بذات خود بہت کم کیلوریز مہیا کرتی ہیں۔ تلنے اور تیل، گھی یا مکھن وغیرہ شامل کرنے سے ان کیلوریز میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

پکانے سے ان میں موجود وٹامن سی ضائع ہو جاتی ہے۔ سبزیاں:

تازہ سبزیاں بھی وٹامنز، معدنی اجزاء اور غذائی ریشے کا ایک عمدہ ذریعہ ہوتی ہیں۔ دو تین قسم کی سبزیاں کچی یا پکی ہوئی روزانہ وافر مقدار میں اپنے غذائی منصوبہ میں



شامل رکھیں۔ کچی سبزیاں، سلاد اور سینڈویچ میں شامل کی جاسکتی ہیں۔ روزانہ چار قسم کی سبزیاں استعمال میں لائی جائیں اور ان میں سے کم از کم ایک سبزی وٹامن سی اور ایک وٹامن اے رکھنے والی ہونی چاہیے اور یہ کچی استعمال میں لائیں۔ ان کے انتخاب میں آپ کی آسانی کے لیے فہرست دی جا رہی ہے۔

وٹامن اے اور سی رکھنے والی سبزیاں:

وٹامن اے: شاخ گو بھی، گاجر، سلاد پتے، پالک،

غیر مطمئن زندگی گزارنے والوں کو کئی بیماریوں کا خطرہ

امریکی ماہرین کا کہنا ہے مطمئن زندگی گزارنے والوں کو دل اور دماغ کے امراض لاحق ہونے کے 55 فیصد خطرات ٹل جاتے ہیں۔ امریکی سائنسدانوں کی تازہ تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ جو لوگ زندگی کو کسی مقصد کے تحت یقین کے ساتھ گزارنے کی کوشش کرتے ہیں انہیں حقیقی خوشی میسر آتی ہے اور ان کے بنیادی صحت کے مسائل بھی کم ہو جاتے ہیں۔ ماہرین نے اس حوالے سے 56 ہزار افراد کا مطالعہ کرنے کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ غیر یقینی اور بے عمل لوگ کسی طور پر بھی مطمئن نہیں رہتے، ان کی بے چینی انہیں کئی جسمانی عوارض میں مبتلا کر دیتی ہے۔ ان افراد کو سکون کی نیند بھی میسر نہیں آتی اور نیند کے خلل سے بے شمار جسمانی نفسیاتی مسائل جنم لیتے ہیں۔

رومانی ڈاکٹرنٹ

اگر نیند نہ آئے... .



- 1- شخصاش کا تیل کٹیٹی پر ملنے سے جلد نیند آجاتی ہے۔
- 2- اگر نیند نہ آ رہی ہو تو سرخ ٹماٹر کو کاٹ کر اس پر چینی چھڑک کر کھانے سے بے خوابی کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔
- 3- فروٹ چاٹ کھانے سے بھی نیند نہ آنے کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ بشرطیکہ آپ کے گلے کے غدود نہ بڑھے ہوئے ہوں یا آپ حساس طبیعت کے مالک نہ ہوں۔
- 4- بعض اوقات سر میں خشکی ہونے کی وجہ سے نیند نہیں آتی۔ ایسے میں سر کی مالش گرا بہت مفید ہے۔ مالش کرنے کے بعد سکون محسوس ہو گا اور نیند آجائے گی۔
- 5- رات ہی کو نہیں دن بھر میں چائے اور کافی کا استعمال کم کر دیں۔ اس کی جگہ دودھ اور پھل کا استعمال زیادہ کریں۔
- 6- گرم پانی میں نمک ملا کر سونے سے پہلے چند منٹ تک پاؤں کو اس میں ڈبوئے رکھیں تو اس سے سکون ملے گا اور نیند آجائے گی۔
- 7- کدو کے بیج کا مغز چھ گرام میں تھوڑی سی مصری ملا کر کھائیں تو بے خوابی کا مرض دور ہو جاتا ہے۔ ہر ادھنیا کھانے سے بھی معدے کے بخارات جو دامع ہو جاتے ہیں وہ ختم ہو جاتے ہیں اس لیے پرسکون نیند آتی ہے۔

نظام میں بے ضابطگیوں کو ظاہر کرتا ہے۔ خاص طور پر نیند میں چلنے کی بیماری خاصی خطرناک ہو سکتی ہے۔

کیا خوراک نیند کے معمولات کو متاثر کر سکتی ہے...؟

سونا اور جگے کا عمل دراصل دماغ اور خون میں پیدا ہونے والے متعدد کیمیائی مادوں کا مرہون منت ہوتا ہے۔

خوراک اور ادویات اگر ان مادوں کے توازن کو متاثر کریں تو طبیعتی طور پر نیند کے نظام میں خرابی پیدا ہو سکتی ہے۔ مثلاً کیشین انسوفیا کو بڑھا سکتی ہے۔ ڈپریشن کے خاتمے کے لیے لی جانے والی بہت سی ادویات، سگریٹ نوشی بھی ان عوامل میں شامل ہیں جو کہ نیند کو خراب

کرنے کا باعث بن سکتے ہیں۔ مختلف افراد پر مختلف اشیاء کے استعمال کے بعد رد عمل میں تبدیلی آسکتی ہے۔ بعض اوقات مرغن اور ثقیل غذائیں معدے میں گرانی کا باعث بنتی ہیں یا جسم میں حساسیت پیدا کر دیتی ہیں۔ خون میں شکر کی کمی کی وجہ سے بھی نیند میں کمی ہو سکتی ہے۔ زیادہ نشاستے اور شکر والی غذائیں بھی خون میں موجود مختلف مادوں کے توازن میں ردوبدل کر کے نیند کے مسائل کو بڑھا سکتی ہیں۔

ورزش نہ کرنا یا جسمانی فعالیت میں کمی بھی نیند نہ آنے کی ایک بڑی وجہ ہو سکتی ہے۔

بیمیں سے چالیس منٹ روزانہ ہلکی ورزش یا واک کو اپنا معمول بنانے والے خواتین و حضرات رات کو بھرپور نیند

Apnea, R.E.M Sleep Behavior (Disorder)

3- نیند کی زیادتی (Narcolepsy)

کم سونا ایک ایسا مسئلہ ہے جس سے لوگوں کی ایک کثیر تعداد متاثر ہوتی ہے۔ اس کی عام وجوہات کھانے پینے میں بے قاعدگی کا ہونا ذہنی و جذباتی دباؤ شامل ہیں۔ بعض اوقات کسی جسمانی تکلیف یا بیماری بھی نیند کے دورانیے میں کمی کا باعث بن جاتی ہے۔ وجہ جو بھی ہو بہر حال یہ ایک ایسی کیفیت ہے جو کہ روز مرہ کے معمولات میں خلل ڈالنے کے ساتھ ذہنی اور جسمانی تھکاوٹ میں بھی اضافہ کرتی ہے۔

انسوفیا سے ملتی جلتی دوسری کیفیت ایسی ہے جو نیند کے مطلوبہ گھنٹے پورے نہ ہونے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ ایسے اشخاص کو نیند نہ آنے کا عارضہ لاحق نہیں ہوتا بلکہ متعدد عوامل کی بنا پر وہ مطلوبہ مقدار میں نیند نہیں لے پاتے۔ نیند کی یہ کمی قوت فیصلہ اور یادداشت میں کمی کے علاوہ ہاتھ اور آنکھوں کی حرکات میں ہم آہنگی اور قوت مدافعت کو بھی کمزور کر دیتی ہے۔

دوران نیند بے چینی

دوران نیند سانس لینے میں بے قاعدگی کی وجہ سے نیند میں خلل پیدا ہوتا ہے اور اسی کی وجہ سے خراٹے لینے کا مسئلہ جنم لیتا ہے۔ یہ کیفیت کسی کو بھی متاثر کر سکتی ہے لیکن مٹاپے میں مبتلا لوگ اس کا سب سے بڑا ہدف ہیں۔ خواتین کی نسبت مرد حضرات کو یہ مسئلہ زیادہ درپیش ہوتا ہے۔ جبکہ خواتین کی ایک بڑی تعداد کو انسوفیا کا عارضہ لاحق ہوتا ہے۔ دن کے اوقات میں زیادہ دیر سونے والے خواتین و حضرات دوران نیند بے چینی اور خلل کا سامنا کر سکتے ہیں۔

سوئے میں چلنا، باتیں کرنا اور ڈر کر چلنا بھی نیند کے

ادوار پوری رات دہرائے جاتے ہیں۔ سونا کیوں ضروری ہے اور کتنی نیند کافی ہوتی ہے...؟

اگرچہ ماہرین ابھی تک صحیح طور پر معلوم کرنے میں کامیاب نہیں ہوئے کہ انسانی جسم کے لیے نیند کیوں ضروری ہے لیکن اس امر پر سب متفق ہیں کہ کم سونا یا نیند میں بے قاعدگی کسی بھی انسان کی ذہنی اور جسمانی کارکردگی کو بری طرح متاثر کرتی ہے۔ اچھی نیند انسان کے مدافعتی نظام میں بیماری کے خلاف لڑنے کی صلاحیت کو برقرار رکھتی ہے اور ذہنی اعصابی نظام کو احسن طریقے سے کام سرانجام دینے میں مدد کرتی ہے۔ رات بھر کی پرسکون نیند بچوں میں سیکھنے کے عمل کو تیز کرتی ہے اور خلیات کی افزائش کے لیے ضروری ہے۔

ذہنی اور جسمانی مستعدی کے لیے کتنی نیند درکار ہے اس کا انحصار کئی عوامل پر ہوتا ہے۔ مثلاً عمر، کام کی نوعیت وغیرہ

شیر خوار بچے ایک دن میں سولہ گھنٹے تک سو سکتے ہیں۔ نوجوان بچوں کے لیے نو گھنٹے اور بالغ افراد کے لیے سات سے آٹھ گھنٹے کی نیند ان کی جسمانی ضروریات کے لحاظ سے کافی ہوتی ہے۔ معمر افراد کو اگرچہ اتنی ہی نیند کی ضرورت ہوتی ہے جتنی کہ ایک نوجوان بالغ بچے کو لیکن عموماً وہ مختصر وقتوں کے لیے سوتے ہیں اور بہت دیر تک گہری نیند کے مرحلے میں نہیں رہتے۔ 65 سال سے زائد عمر کے تقریباً پچاس فیصد بزرگ نیند کے کسی نہ کسی عارضے میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ سونے کے معمولات میں کمی یا خلل کی پرور نما ہونے والے عوارض کو تین بڑے گروہوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

1- نیند کے دورانیے میں کمی (Insomnia)

2- نیند کا بار بار ٹوٹنا یا دوران نیند بے چینی (Sleep)

لے سکتے ہیں۔

گہری اور پسو سکون نیند

کیسے حاصل کی جائے....؟

نیند کے خصوصی ماہرین ان تمام مریضوں کے لیے چند تجاویز پیش کرتے ہیں جو نیند سے متعلق مختلف عوارض میں مبتلا ہیں۔

• اپنا ایک نظام الاوقات مقرر کر لیجیے اسی کے مطابق ہر روز سونے اور جاگنے کو اپنا معمول بنائیں حتیٰ کہ چھٹی کے دنوں میں بھی اسی پر عمل کریں۔

• ہر روز ورزش کریں لیکن سونے سے پہلے ورزش سے گریز کیجیے۔ ورزش کا بہترین وقت صبح کا ہے۔ تاہم رات کے کھانے کے بعد ہلکی چہل قدمی معدے کو بوجھل ہونے سے بچاتی ہے۔

• چائے، کافی اور سگریٹ نوشی سے پرہیز کریں۔ ایسی اشیاء جن میں کیفین موجود ہو ان کا استعمال سونے سے کم از کم چھ گھنٹے قبل کر لینا چاہیے تاکہ دوران خون میں ان کے اثرات کم ہو جائیں۔

• اپنے آپ کو پرسکون کرنے کے لیے سونے سے پہلے کچھ ایسے معمولات اپنائیں جو کہ نیند لانے میں مددگار ہوں۔ مثلاً گرم پانی سے غسل کرنا یا کسی اچھی سی کتاب کا

مطالعہ کرنا مفید ہو سکتا ہے۔

• سونے کے کمرے کو آرام دہ بنائیے۔ بہت ٹھنڈا یا گرم کمرہ بھی نیند خراب کرنے کا باعث بنتا ہے۔

• نیند روم سے ٹی وی اٹھا دیجیے۔ جب آپ کو نیند آ رہی ہو تو زبردستی اپنے آپ کو مت جگائیے۔

• اپنے آپ کو سورج کی روشنی کی موجودگی میں جاگنے کا عادی بنائیں۔ اٹھتے ہی کمرے کے پردے یا لائنڈ ہٹا دیئے سے ٹائمر لگا کر اپنے آپ کو اس روشنی کے مطابق سیٹ کرتا ہے اور اندھیرا ہوتے ہی یہ آپ کے دماغ کو سونے کے پیغامات بھیجنا شروع کر دیتا ہے۔

• نیند بھاری بھاری بوئیاں یا خوشبوؤں سے علاج بھی انسوئیا کے مریضوں کے علاج میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

قدرت کے نظام میں رات آرام کے لیے بتائی گئی ہے۔ رات کے وقت سونا اور علی الصبح جاگنا ذہنی اور جسمانی مستعدی کے لیے بہت ضروری ہے۔

نظام قدرت سے انحراف مت کیجیے۔ راتوں کو بلاوجہ جاگ کر اس نظام کو بغاوت کا موقع مت دیں۔ بصورت دیگر آپ بھی ان لوگوں میں شامل ہو سکتے ہیں جن کے حصے میں بے خواب راتیں آتی ہیں۔



پالک کھانے سے پٹھ مضبوط

سوئڈن سے تعلق رکھنے والے ماہرین نے کہا ہے کہ پالک میں نامکزیٹ نامی مرکب وافر مقدار میں پایا جاتا ہے جو جسم میں ایک خاص قسم کی پروٹین کو بڑھاتا ہے اور اس سے مسلز اور اعصاب مضبوط ہو جاتے ہیں۔

لوگ فوڈ سپلیمنٹ استعمال کرنے کے بجائے زیادہ سے زیادہ سبزیاں استعمال کریں تاکہ مسلز کو مضبوط بنانے والے اجزا قدرتی طور پر حاصل کیے جاسکیں۔



روزانہ صحت

اسارت اور پرکشش نظر آنے کے لیے پیٹ اور کمر کا تناسب ہونا نہایت ضروری ہے۔ عام مشاہدہ ہے اکثر شادی شدہ خواتین کا پیٹ نکلا ہوا اور کمر پتیلی ہوئی ہوتی ہے جس کی وجہ سے وہ کتنا ہی مہنگا لباس زیب تن کر لیں بھدی ہی معلوم ہوتی ہے۔ یہاں ہم پیٹ اور کمر کو تناسب بنانے کے لیے چند طریقے پیش کر رہے ہیں جن پر عمل کر کے ایسی خواتین تھوڑے ہی عرصے میں پرکشش اور متناسب جسم کی مالک بن سکتی ہیں۔



پہلا عمت: ہاتھ، پیروں کے بل زمین پر بیٹھیں، جیسے کہ بچے گھٹنوں پر چلے ہیں۔ پشت بالکل سیدھی رہے۔

پشت کو گولائی کی شکل میں اوپر کی طرف اٹھائیے، سر نیچے کریں اور پیٹ کے عضلات کیلنڈر۔ پانچ تک گنتی کریں، پہلی پوزیشن پر واپس آجائیں۔

اس عمل کو بارہ مرتبہ دہرائیں۔ پھر الگ الگ کر کے اٹھ کر کو آگے کی طرف جھکائیں کہ ٹھوڑی آپ کے سینے سے لگ جائے۔ اب تھوڑی کو اٹھائے بغیر سر کو پیچھے کی طرف لے جائیں اور چھت پر نکلیں۔

اس عمل کو بارہ مرتبہ دہرائیں۔ پھر الگ الگ کر کے اٹھ کر کو آگے کی طرف جھکائیں۔ اس عمل کو بارہ مرتبہ دہرائیں۔ پھر الگ الگ کر کے اٹھ کر کو آگے کی طرف جھکائیں۔ اس عمل کو بارہ مرتبہ دہرائیں۔ پھر الگ الگ کر کے اٹھ کر کو آگے کی طرف جھکائیں۔ اس عمل کو بارہ مرتبہ دہرائیں۔

اس عمل کو بارہ مرتبہ دہرائیں۔ پھر الگ الگ کر کے اٹھ کر کو آگے کی طرف جھکائیں۔ اس عمل کو بارہ مرتبہ دہرائیں۔ پھر الگ الگ کر کے اٹھ کر کو آگے کی طرف جھکائیں۔ اس عمل کو بارہ مرتبہ دہرائیں۔ پھر الگ الگ کر کے اٹھ کر کو آگے کی طرف جھکائیں۔ اس عمل کو بارہ مرتبہ دہرائیں۔

اس عمل کو بارہ مرتبہ دہرائیں۔ پھر الگ الگ کر کے اٹھ کر کو آگے کی طرف جھکائیں۔ اس عمل کو بارہ مرتبہ دہرائیں۔ پھر الگ الگ کر کے اٹھ کر کو آگے کی طرف جھکائیں۔ اس عمل کو بارہ مرتبہ دہرائیں۔

اس عمل کو بارہ مرتبہ دہرائیں۔ پھر الگ الگ کر کے اٹھ کر کو آگے کی طرف جھکائیں۔ اس عمل کو بارہ مرتبہ دہرائیں۔ پھر الگ الگ کر کے اٹھ کر کو آگے کی طرف جھکائیں۔ اس عمل کو بارہ مرتبہ دہرائیں۔

طرف کریں۔ اس ایکسرسائز کو آٹھ مرتبہ دہرائیں۔ جسم کو ڈھیلے انداز میں چھوڑ کر بیٹھ جائیں، پیٹ کے عضلات کو اندر کی طرف لے جائیں۔ سات سیکنڈ رکنے کے بعد اپنی پوزیشن پر واپس آئیں۔ آٹھ مرتبہ دہرائیں۔

کدھوں کو جھکا کر بیٹھیں اب دائیں کدھے کو آگے کی طرف لے جائیں۔ پھر بائیں کدھے کو جھکا کر رکھیں۔

واپس اپنی پوزیشن پر آئیں۔ اب ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو آپس میں جوڑ کر انہیں اوپر نیچے

کریں۔ جب ہاتھ اوپر کی طرف لے جائیں تو نیچے کی طرف ہلکا سا دھکا دیں۔ اس عمل کو آٹھ مرتبہ دہرائیں۔

زمین پر پڑ کر ہاتھیں گھٹنوں کو خم دیتے ہوئے پاؤں کے نیچے کی طرف رکھیں۔ ہاتھ کو سینے تک اوپر اٹھا کر پھیلا لیں۔ ہتھیلیوں کا رخ نیچے کی طرف رکھیں۔ کولہوں کی مدد سے

جسم کا اوپر کی حصہ آگے کی طرف جھکائیں۔ سر کو دونوں گھٹنوں کے درمیان رکھیں اور ہتھیلیوں کو نیچے کی طرف جھکائیں۔ پیچھے کی طرف جھکائیں۔ ٹانگوں کو سیدھا کرتے ہوئے حتیٰ کہ پشت کا کچھ حصہ زمین سے ٹکرانے لگے۔ اس عمل کو آٹھ مرتبہ دہرائیں۔ پھر چھ تک گنتی کریں۔ اس سارے عمل کو تین مرتبہ دہرائیں۔ زمین پر پشت کے بل سیدھی لیٹ جائیں، بائیں گھٹنے موڑ کر ٹانگیں پھیلائیں۔

اس عمل کو بارہ مرتبہ دہرائیں۔ پھر الگ الگ کر کے اٹھ کر کو آگے کی طرف جھکائیں۔ اس عمل کو بارہ مرتبہ دہرائیں۔ پھر الگ الگ کر کے اٹھ کر کو آگے کی طرف جھکائیں۔ اس عمل کو بارہ مرتبہ دہرائیں۔

اس عمل کو بارہ مرتبہ دہرائیں۔ پھر الگ الگ کر کے اٹھ کر کو آگے کی طرف جھکائیں۔ اس عمل کو بارہ مرتبہ دہرائیں۔ پھر الگ الگ کر کے اٹھ کر کو آگے کی طرف جھکائیں۔ اس عمل کو بارہ مرتبہ دہرائیں۔

پیٹ اور کمر متناسب بنائیے

بائیں ٹانگ کو سیدھا کریں بچوں کو نوک کی شکل میں سکڑیں۔ دایاں پاؤں اور دایاں ہاتھ اپنی سابقہ پوزیشن میں رکھیں۔ بائیں ہاتھ کو سر کے اوپر سے پھیلائیں۔ پیٹ کے عضلات کو سکڑیوں اور بائیں ہاتھ کو اوپر اٹھا کر اس سے اوپر اٹھی ہوئی بائیں ٹانگ چھونے کی کوشش کریں، ابتدائی پوزیشن پر واپس آجائیں۔ اس ایکسرسائز کو بارہ مرتبہ دہرائیں۔ اس طرح سیدھی ٹانگ اور سیدھے ہاتھ کے ساتھ کریں۔ اس عمل کو دو مرتبہ دہرائیں۔ باایاں گھٹنہ موڑ کر فرش پر بیٹھ جائیں۔ بائیں ایڑھی دائیں کو لمبے کے نزدیک اوپر کی طرف رُخ کر کے رکھیں۔ دونوں بازو اطراف میں آرام دہ حالت میں رکھیں۔ دائیں پاؤں کو بائیں پاؤں کے اوپر سے گزار کر رکھیں۔ جسم کے اوپری حصے کو کمر تک بائیں جانب گھمائیں۔ سیدھا ہاتھ سیدھی ایڑی پر رکھیں، بائیں پھیلے زمین پر رکھی رہے گی۔ بیس تک گنتی گنتیں اس ایکسرسائز کو دونوں طرف سے دو مرتبہ دہرائیں۔ پیٹ کے بل لیٹ جائیں گھٹنے موڑ لیں۔ درمیانی فاصلہ ایک فٹ رکھیں، دونوں ہاتھ سر کے نیچے رکھ کر کہنیاں زمین پر رکھ لیں۔ پیٹ کے عضلات سکڑیں، سر، گردن، شانے اور جسم کا اوپری حصہ اوپر اٹھائیں۔ درمیانی حصہ زمین پر لٹکا رہنے دیں اور دونوں کہنیوں کو آپس میں ملائیں۔ اپنی پہلی پوزیشن پر آہستہ آہستہ واپس آئیں۔ چھ مرتبہ دہرائیں۔ گھٹنوں کو سینے کی طرف جھکائیں اور آگے پیچھے کی طرف جھولیں چھ مرتبہ



اس ایکسرسائز کو تین مرتبہ دہرائیں۔ زمین پر پشت کے بل لیٹ جائیں۔ گھٹنوں کو موڑیں اور جسم کے درمیانی حصے کو آہستہ آہستہ اوپر اٹھائیں۔ کولوں کو بھی بعد میں اٹھائیں۔ دونوں بازو اطراف کی جانب ڈھیلے چھوڑ دیں۔ پیٹ کے عضلات کو سکڑ لیں۔ اس سے معدے میں تناؤ پیدا ہو گا اور ریڑھ کی ہڈی فرش کی جانب جھکے گی۔ چھ تک آہستہ آہستہ گنتی گنتیں۔ آرام کریں۔ ایکسرسائز کو چھ مرتبہ دہرائیں۔

دوسرا ہفتہ: سیدھی جانب کروٹ لے کر بائیں کہنی کے سہارے لیٹیں۔ الٹا ہاتھ آگے کی جانب رکھیں۔ بائیں ٹانگ کو جس حد تک ممکن ہو اوپر اٹھائیں، گھٹنوں کا رُخ نیچے کی جانب رہے۔ بچوں کو سکڑ کر نوک دار بنائیں۔ سر کو نیچے لاتے ہوئے بائیں گھٹنے کو موڑ کر سینے کی طرف لے جائیں۔ جسم اور سر کو اٹھاتے ہوئے ٹانگ کو اس کی پوزیشن پر واپس لے جائیں۔ اس کو دس مرتبہ دہرائیں۔ اسی طرح دائیں طرف کریں، دونوں طرف دو دو مرتبہ دہرائیں۔ پیٹ کے بل لیٹ کر بائیں ٹانگ سیدھی پھیلائیں۔ دائیں ٹانگ کو بائیں ران پر رکھیں۔ گھٹنے موڑتے ہوئے ہاتھوں کو آہستہ سے اطراف کی جانب پھیلائیں، پھیلنے کا رُخ نیچے کی جانب لیکن کندھوں سے اوپر نہ جائے۔ دائیں گھٹنے کو بائیں طرف گھمائیں۔ پھر اوپر اٹھائیں۔ اس عمل کو بارہ مرتبہ کریں۔ پوزیشن پر واپس آئیں، چار مرتبہ دہرائیں۔ اسی طرح بائیں ٹانگ کے ساتھ بھی چار مرتبہ دہرائیں۔ ایکسرسائز کو دو مرتبہ مزید کریں۔ بیٹھے ہوئے گھٹنوں کو موڑ کر ٹانگیں مکمل حد تک پھیلائیں۔ دونوں بازو سر پر لے جا کر انگلیاں ایک دوسرے میں پھنسائیں۔ پیچھے کی جانب جھکتے ہوئے کہنیوں کو آپس میں ملائیں۔ جب کولہے کا نچلا حصہ زمین چھونے لگے توڑک جائیں۔ چار تک

گنتی گنتیں ابتدائی پوزیشن پر واپس آکر چھ مرتبہ دہرائیں۔ ہاتھوں کو پھیلائیں۔ نیچے بھی مکمل حد تک پھیلائیں۔ ہاتھوں کی مدد سے چھ مرتبہ اوپر نیچے کریں۔ ایکسرسائز کو تین مرتبہ دہرائیں۔

تیسرا ہفتہ: دونوں ٹانگوں کے نیچے آپس میں ملا کر بیٹھیں کہ بالکل سیدھی رکھیں اور ہاتھ سر کے پیچھے لے جا کر باندھ لیں۔ جسم کے اوپری حصے کو کمر تک سیدھی جانب گھمائیں، بائیں کہنی، دایاں گھٹنا چھو جائے۔ واپس اپنی پوزیشن پر آئیں۔

اپنی جانب بھی اسی طرح گھمائیں، دونوں طرف آٹھ آٹھ مرتبہ کریں۔ سر کو نیچے جھکاتے ہوئے دونوں کہنیاں زمین پر آپس میں ملا کر آٹھ تک گنتی گنتیں۔ واپس اپنی پوزیشن پر آئیں۔ اس ایکسرسائز کو تین مرتبہ دہرائیں۔ اپنی پشت کے بل لیٹ جائیں۔ دونوں ٹانگوں کو اوپر اٹھائیں۔ گھٹنوں کو موڑیں، انگلیوں کو سر کے پیچھے باندھ لیں اور کہنی فرش پر رکھ لیں۔ سر، گردن اور شانوں کو اوپر اٹھائیں اور کہنیوں کو گھٹنوں کی جانب لائیں۔ بائیں طرف بارہ مرتبہ دہرائیں۔ گھٹنوں کو سینے کی جانب لائیں اور چھ تک گنتی گنتیں۔ ایکسرسائز کو تین مرتبہ دہرائیں۔ ریڑھ کی ہڈی کے آخری سرے کی مدد سے اس طرح بیٹھیں کہ گھٹنے سینے کے نزدیک ہو جائیں، پاؤں کے پٹے نوک دار بنائیں۔ ہاتھوں سے دونوں گھٹنوں کو پکڑ لیں۔ ٹانگوں کو پھیلاتے ہوئے سیدھا کریں۔

ساتھ میں ہلکا سا پیچھے کی جانب جھکتے ہوئے دونوں بازوؤں کو جھکے سے کھولیں۔ یہ تینوں کام بیک وقت ہونا چاہئیں۔ ابتدائی پوزیشن پر واپس آئیں آٹھ مرتبہ دہرائیں۔ ٹانگوں کو فرش پر سیدھا پھیلائیں۔ سر کو نیچے جھکاتے ہوئے دونوں ہاتھوں کی مدد سے پاؤں کے نیچے چھوئیں، اس طرح اوپر نیچے آٹھ

مرتبہ کریں۔ چوتھا ہفتہ: پیٹ کے بل لیٹ جائیں۔ ٹانگیں پھیلائیں اور بچوں کو نوک دار بنائیں۔ ہاتھوں کو سر کے اوپر لے جاتے ہوئے پھیلا دیں۔ ہتھیلیوں کا رُخ اوپر کی جانب رہے۔

پیٹ کے عضلات سکڑتے ہوئے فرش کی مخالف سمت زور لگائیں۔ ہاتھوں کو اوپر کی جانب لاتے ہوئے جسم کو اوپر اٹھائیں اور ٹانگوں کو بھی اوپر اٹھائیں اور ہاتھ سے گرفت میں لیں۔ ریڑھ کی ہڈی کے آخری سرے پر رکھی رہیں۔ تین تک گنتی گنتیں۔ اپنا کنٹرول برقرار رکھتے ہوئے آہستہ آہستہ اپنی ابتدائی پوزیشن پر واپس آئیں اور 16 مرتبہ دہرائیں۔

حاملہ خواتین یہ مشقیں ہرگز نہ کریں اور مخصوص ایام میں بھی ان مشقوں کو ترک کر دیں۔



عظیمی کی ہوم ڈیوری اسکیم

عظیمی کی مصنوعات مثلاً وزن کم کرنے کے لیے مہز لین ہر بل میبلٹ، سن ریز ہر بل شیمپو، شہد، بالوں کے لیے ہر بل آئل، رنگ گورا کرنے والی ہر بل کریم شین سم اور دیگر مصنوعات کراچی میں ہوم ڈیوری اسکیم کے تحت گھر بیٹھے حاصل کی جاسکتی ہیں۔

مطلوبہ اشیاء منگوانے کے لیے اس نمبر پر رابطہ کیجیے:

021-36604127

ایک اندازے کے مطابق تقریباً پندرہ فیصد بزرگ حضرات روزانہ ایک ہزار سے کم کیلوریز استعمال کرتے ہیں۔ وزن اور صحت کی عمومی حالت کو روزانہ ایک ہزار کیلوریز کی

بزرگ حضرات میں غذائیت کی کمی خطرناک ہوتی ہے!

کی بیویاں ہی ان کے لیے بناتی تھی اور وہ صرف کھاتے تھے۔

غذا مناسب نہ ہو تو جسم میں پروٹین کی ایک قسم کو اشر کور Kwashiorkor کی کمی واقع ہوجاتی ہے اس کی وجہ سے جسم میں ایبو من کی کمی بھی واقع ہوجاتی ہے۔ غذائی نقص کی وجہ سے جو دوسرا مسئلہ کھڑا ہوتا ہے وہ ہے جسمانی یا ذہنی خرابی ہے، اگر جسم میں پروٹین اور کیلوریز کی کمی ہوجائے تو یہ مسئلہ پیدا ہوتا ہے، جو لوگ مناسب غذا نہیں لے رہے ہیں ان کے زخم جلدی ٹھیک نہیں ہوتے۔ ان کا آپریشن بھی اسی وجہ سے ملتوی ہوتا رہتا ہے اگر ان کو السر ہوجائے تو بہت مشکل سے ٹھیک ہویا پاتا ہے۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ یہ نارمل کیلوریز اور پروٹین اصل میں ہے کیا اور کس مقدار میں درکار ہے....؟ ایک متناسب جسم کو برقرار رکھنے کے لیے روزانہ 25 کیلوریز فی کلوی کی ضرورت ہوتی ہے یہ مقدار جسم کے وزن کی فی کلو گرام کے حساب سے ہے اگر آپ اپنے وزن میں اضافہ کرنا چاہتے ہیں تو پھر اس مقدار کو 30 کیلوریز فی کلو گرام تک لے جائیں۔

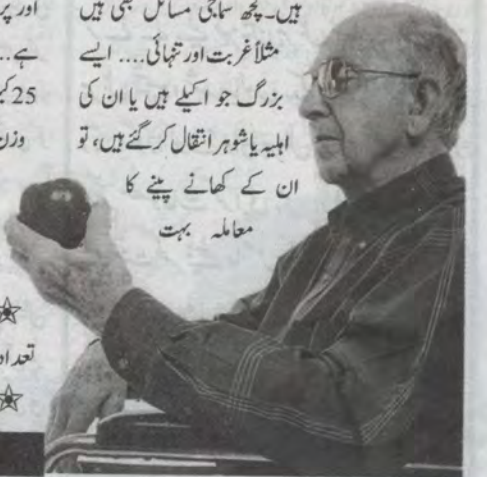
آپ کو معلوم ہونا چاہیے:

☆....80 سال کی عمر کو پہنچ کر ایسے افراد کی 75 فیصد تعداؤں کا ذائقہ اور سونگھنے کی حس سے محروم ہوجاتی ہے۔
☆.... ضرورت سے زیادہ چربی اگر غذا سے الگ کردی

مدد سے برقرار نہیں رکھا جاسکتا ہے۔ ہسپتالوں میں ایک چوتھائی سے لے کر تین چوتھائی تک مریض ایسے ہوتے ہیں جو مناسب غذا استعمال نہیں کرتے ہیں یا جو غذا وہ لیتے ہیں ان سے پیٹ تو بھر جاتا ہے مگر جسم کو غذائی توانائی نہیں ملتی ہے۔ اگر بزرگوں میں غذائیت کی کمی ہوتی ہے تو خطرہ کیا ہوتا ہے....؟

اور اس کی وجوہات کیا ہیں....؟

بہت ساری وجوہات ہیں۔ ایک عام وجہ یہ ہے کہ ذائقہ اور معیار میں کافی فرق آگیا ہے، بزرگوں کے خیال میں کچھ ہی کھانے بچے ہیں جو ذائقہ دار اور معیاری ہیں۔ کچھ لوگوں کو دانتوں کا مسئلہ درپیش ہوتا ہے اور انہیں کھانے میں دشواری ہوتی ہے، اس لیے وہ کم کھاتے ہیں۔ کچھ سماجی مسائل بھی ہیں مثلاً غربت اور تنہائی.... ایسے بزرگ جو اکیلے ہیں یا ان کی اہلیہ یا شوہر انتقال کر گئے ہیں، تو ان کے کھانے پینے کا معاملہ بہت



زیتون

زیتون نہایت مفید پھل ہے۔ اسے انگریزی اور ہسپانوی میں Olive، اردو، پنجابی اور عربی میں زیتون کہتے ہیں۔

زیتون کا درخت تقریباً 25 فٹ اونچا ہوتا ہے۔ اس کی قلم لگائی جاتی ہے۔ بغیر قلم لگائے ہوئے پودے اچھا پھل نہیں دیتے۔ زیتون کا پکا پھل چٹنی اور اچار بنانے کے کام آتا ہے۔ جبکہ کچے ہوئے پھل نہایت شیریں اور لذیذ ہوتے ہیں۔ پھل بیضوی شکل کے 2 سے 3 سینٹی میٹر لمبے ہوتے ہیں۔ اس کے گودے میں 15 سے 40 فیصد تک تیل پایا جاتا ہے۔ جو اپنی خصوصیات اور صاف شفاف ہونے میں بے مثال مانا جاتا ہے۔ اس کی سب سے زیادہ پیداوار اسپین میں ہوتی ہے۔ اٹلی دوسرے نمبر پر ہے۔ یونان، ترکی اور شام میں بھی کاشت کیا جاتا ہے۔



زیتون کے باغات جنوبی یورپ، شمالی افریقہ اور عرب کے کئی ممالک میں ملتے ہیں، لیکن اٹلی اور اسپین زیتون کے پھل اور تیل پیدا کرنے والے ملکوں میں سر فہرست ہیں۔ اس وقت دنیا بھر میں زیتون کے تیل کی

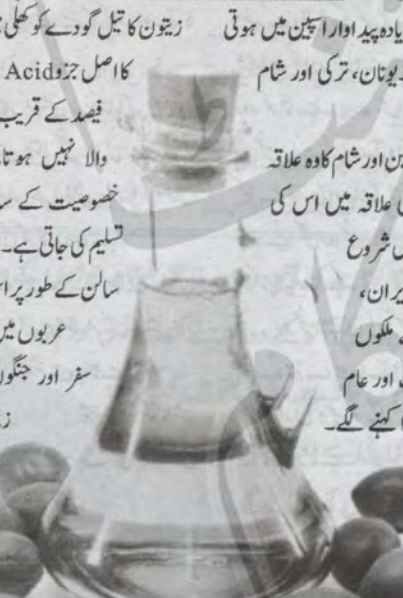
پیداوار تقریباً تین ملین میٹرک ٹن سے بھی زیادہ بتائی جاتی ہے۔ اس پھل سے نکالے جانے والا تیل پوری دنیا میں استعمال ہوتا ہے۔

م الف خان مظاہر

زیتون کا تیل گودے کو کھلی میں نچوڑ کر نکالا جاتا ہے۔ تیل کا اصل جز Oleic Acids ہے، جو اس میں 80 فیصد کے قریب ہوتا ہے۔ زیتون کا تیل جیسے والا نہیں ہوتا۔ اس کی زبردست غذائی خصوصیت کے ساتھ ساتھ بے پناہ طبی اہمیت تسلیم کی جاتی ہے۔ زیتون کے تیل کو پکائے بغیر سالن کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔

عربوں میں پرانا دستور تھا کہ وہ طویل سفر اور جنگوں کے دوران روٹی شہد اور زیتون کا تیل لگا کر کھایا کرتے

تیل پایا جاتا ہے۔ جو اپنی خصوصیات اور صاف شفاف ہونے میں بے مثال مانا جاتا ہے۔ اس کی سب سے زیادہ پیداوار اسپین میں ہوتی ہے۔ اٹلی دوسرے نمبر پر ہے۔ یونان، ترکی اور شام میں بھی کاشت کیا جاتا ہے۔ زیتون کا اصل وطن فلسطین اور شام کا وہ علاقہ ہے جو فینیشیا کہلاتا ہے۔ اسی علاقہ میں اس کی کاشت دو ہزار سال قبل مسیح میں شروع کی گئی اور یہیں سے یہ ایران، افغانستان اور جنوبی یورپ کے ملکوں تک گیا۔ یورپ میں اتنا کامیاب اور عام ہو گیا کہ لوگ اسے وہاں کا پودا کہنے لگے۔



تقریباً: صفحہ 214 پر ملاحظہ کیجئے

تھے۔ ایسا کرنے سے جہاں لھانا پکائے گی زحمت نہ اٹھانا پڑتی تھی وہاں ان کا وقت بھی بچ جاتا تھا۔

روغن زیتون کا عروجی دور 1970ء میں ہونے والی تحقیق کے بعد شروع ہوا۔ تحقیق کے مطابق میڈیٹیرین کے لوگوں میں یورپ کے مقابلے میں دل کی بیماریاں کم پائی گئیں۔ روغن زیتون Monounsaturated غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے جو کہ انسان کے لیے نہایت فائدہ مند ہے۔ یہ دل کی شریالوں کو تنگ ہونے سے روکتا ہے۔ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ زیتون کے تیل میں تلی جانے والی اشیاء زیادہ نباتاتی اہمیت رکھتی ہیں۔ زیتون پتہ میں پتھری بننے کے عمل کو روکتا ہے اور پتھری کو دور (Prevent) کرتا ہے۔ السر کے لیے نہایت مفید ہے۔

روغن زیتون سے جلایا جانے والا دیا دھواں نہیں دیتا۔ یہ خوشبوئیات میں استعمال ہوتا ہے۔ مچھلی، مینر اور مختلف اشیاء کو محفوظ رکھنے کے کام آتا ہے۔

ماہرین کی تحقیق سے یہ پتہ چلا ہے کہ جو خواتین دن میں ایک مرتبہ چائے کے دو چمچ زیتون کا تیل استعمال کرتی ہیں انہیں دوسری خواتین کی نسبت سینے کا کینسر ہونے کا خطرہ 45 فیصد کم ہو جاتا ہے۔

زیتون کے مشہور کاشکار کریٹین نے بتایا کہ اس کی بیوی کو کر کے درد کی تکلیف میں مبتلا تھی۔ اس نے چائے کے دو چمچ روغن زیتون صبح نہار منہ (خالی پیٹ) استعمال کیا۔ صرف دس یوم میں اس کی کمر درد جاتا رہا۔

ایک کاشکار خاتون کے تجربے کے مطابق روغن زیتون اور سرکہ (Vinegar) برابر مقدار میں ملا لیں اور خوب ہلائیں۔ یہ بالوں کا اچھا کنڈیشنر بن جاتا ہے۔

انجین کے کاشکار سلاکس پر روغن زیتون لگا کر ناشتہ کرتے ہیں اور بہت سارے لوگ صرف چمچ بھر تیل پی لیتے ہیں۔

زیتون کو کم کرتا ہے۔ قبض دور کرتا ہے۔ پھلوں کو مضبوط بناتا ہے۔ طبیعت کی کسلندی کرتا ہے۔ چہرے کو نکھار دیتا ہے۔ زہریلی اشیاء کے خلاف تحفظ فراہم کرتا ہے۔ بڑھاپے کی تکالیف اور اثرات کو کم کرتا ہے۔ بالوں کو مضبوط و چمکدار بناتا ہے۔ باقاعدہ استعمال اور مسلسل استعمال سے بال گرنا بند ہو جاتے ہیں۔

کئی اقسام کے مرہم، پلاسٹر اور عمدہ قسم کے صابن بنانے کی صنعت میں زیتون کا تیل بہت زیادہ استعمال ہوتا ہے۔ دل کے وہ امراض جن میں چربی کو نقصان دہ خیال کیا جاتا ہے، وہاں زیتون کا تیل مفید رہتا ہے۔

زیتون کے کچے پھل کو پانی میں اُبال کر کلیاں کرنے سے سوزھوں کے امراض میں افادہ ہوتا ہے۔ سوزھے مضبوط ہوتے ہیں۔ منہ کے اندر کی پھسٹیاں بھی اس سے ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ زیتون کا پختہ پھل نسیان کے لیے مفید بتایا جاتا ہے۔

روغن زیتون ورم دور کرتا ہے۔ جوڑوں کے درد میں مفید ہے، فوج کے مرض میں روغن زیتون سے ماش ان شکایات کو دور کرتی ہے۔ یہ روغن دائمی قبض کی شکایات کو دور کرتا ہے۔ پیٹ میں گیس نہیں بننے دیتا۔ ایک نئی روغن رات کو سوتے وقت چند دن پینے سے پیٹ کے کیڑے خارج ہو جاتے ہیں۔ پتے کی پتھری خارج کرنے کے لیے بھی روغن زیتون کو کیٹو، مالٹے وغیرہ کے رس بنا ملا کر پلایا جاتا ہے۔

روغن زیتون کی جسم پر ماش کرنے سے کمزور پنے موٹے تازے ہو جاتے ہیں۔ اس کا استعمال جلدی امراض مثلاً خارش وغیرہ کے لیے مفید ہے۔ چہرے کو بھی تروتازہ کرتا ہے۔



رنگین دکان

آج آلو پوری دنیا میں استعمال کیا جاتا ہے مگر آلو کا اصلی وطن جنوبی امریکہ ہے۔ آلو سب سے پہلے جنوبی امریکہ میں کاشت کیا گیا۔ سولہویں صدی میں اسے یورپ میں متعارف کرایا گیا تھا۔ ایک برس تک اسے مضر اشیاء سمجھا جاتا رہا۔ 1719ء میں آئرلینڈ میں اس کی کاشت کی گئی۔ سترہویں صدی میں آلو برصغیر میں کاشت کیا گیا۔ آلو انیسویں صدی میں شمالی امریکہ میں متعارف ہوا۔

آلو دنیا بھر میں دوسری تمام سبزیوں کی نسبت زیادہ استعمال ہوتا ہے۔ یہ پورے سال کاشت کیا جاتا ہے۔ آلو غذائیت سے بھی مالا مال ہے۔

آلو میں الکی والے نمکیات پائے جاتے ہیں۔

اس کے علاوہ اس میں سوڈا پوٹاش، وٹامن بی، ایچ، سی ڈی اور پروٹین پائے جاتے ہیں۔ آلو کا مزاج سرد ہے اور یہ ڈیلے پتلے جسم والے لوگوں کے لیے بہت مفید ہے کیونکہ یہ جسم کو فریہ کرتا ہے۔

آلو کو مختلف بیماریوں کا علاج سمجھا جاتا ہے۔ ان میں انتڑیوں میں زہر یلا پن، قبض، یورک ایسڈ سے پیدا ہونے

تجربہ کار حکیموں کا کہنا ہے کہ آلو درد اور خاص طور پر جوڑوں کے درد میں انتہائی فائدہ مند ہے۔ کچے آلو کے دو کلوے کر کے جس جوڑ میں درد ہو ملا جائے تو آرام مل جاتا ہے۔ بلکہ کہتے ہیں کہ کمر درد کے لیے آلو کاٹ کو کسی پٹی سے دونوں کردوٹوں کی طرف آلو بانٹھ دیا جائے تو درد میں آرام ملے گا....!

ستمبر ۲۰۱۲ء

روانی بیماریاں اور سردی کی پتھری سبب سے بیماریوں کے علاج کے لیے آلو کو مختلف طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے مثلاً جھون کر، اُبال کر، بھاپ میں گلا کر یا شوربے کی طرح بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

سکروئی میں آلو کا طبلہ استعمال کرنے سے سکروئی کے مرض سے چھٹکارہ مل سکتا ہے۔

کچے آلو کا جوس گھٹیا کے مرض کے لیے مفید بتایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ آلو کا جوس معدے، انتڑیوں اور جلد کے داغ دھبے دور کرنے میں بھی مفید ثابت ہوا ہے۔ بعض اطباء کے مطابق آلو کا جوس معدے کے ورم کو بھی ٹھیک کر دیتا ہے۔

آلو کا ناشتہ غذائی نالیوں کے امراض اور زہریلے پن کے سبب پیدا ہونے والی سوجن کو بھی تحلیل کرنے میں مفید پایا گیا ہے۔ کچے اور کچلے آلو کا رس اور گودا جلد پر لگانے سے جھریاں اور بڑھتی عمر کے سبب بڑھانے والے داغ دھبے دور ہو جاتے ہیں۔

آلو کے رس سے ماش کرنے سے سوجن اور درد دور ہو جاتا ہے۔ لیکن اس جوس کو استعمال سے

خالدہ فرید

133

پہلے اتنا ابلا جائے کہ اس کا پانچواں حصہ بخارات بن کر اڑ جائے۔ پھر اس میں تھوڑی سی مقدار میں گلیسرین شامل کرنی چاہیے۔

گلیسرین اسے محفوظ بنانے کا کام کرتی ہے۔ آلو کی منفی تاثیر، پوٹاشیم، سلفر، فاسفورس اور کلورین کی وجہ سے ہے۔ لیکن یہ اجزاء اس وقت تک برقرار رہتے ہیں جب تک کہ آلو کی حالت میں رہتا ہے آگ پر پکانے کی صورت میں یہ نامیاتی جوہروں غیر نامیاتی جوہروں میں تبدیل ہو جاتے ہیں اور ان کے اثرات بہت کم رہ جاتے ہیں۔

آلو کے چند مفید ٹوٹکے

گٹھیا کے علاج کے لیے: آلو اُدھا کلو اور نمک پچاس گرام۔ آلو تور میں رکھ کر بھون لیے جائیں پھر انہیں نکال کر چھلکا اتار دیا جائے اور باریک کلوے کاٹ کر نمک چھڑک کر کھائے اور تقریباً یہ ایک ماہ تک مسلسل کھاتے رہیں۔

جلی ہوئی جلد کے لیے: اگر جلی ہوئی جگہ پر آلو کا لپ کر دیا جائے یا کاٹ کر رکھ دیں تو درد کو افاقہ ہو جاتا ہے اور اس مقام پر آبلہ نہیں پڑتا اور جلد آرام آجاتا ہے۔

معدے کے السر کا علاج: سرخ آلو کا جو سر معدے کے السر کے لیے فائدے مند ہے۔ اس کا استعمال ایک دن میں دو یا تین مرتبہ کرنا چاہیے۔

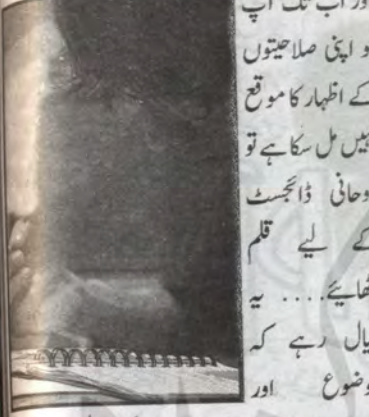
جھریوں کا خاتمہ: آلو کو جسم کے ان حصوں اور چہرے پر سونے سے پہلے رگڑنا چاہیے جہاں جھریاں پڑ رہی ہوں۔

یہ جھریاں ختم کرنے اور جلد کے داغ دھبے دور کرنے کے ساتھ ساتھ جلد کو نکھارتا بھی ہے۔



نو آموز لکھنے والے متوجہ ہوں

اگر آپ کو مضمون نگاری یا کہانی نویسی کا شوق ہے



تحریری حسن ایسا ہو جس میں قارئین دلچسپی محسوس کریں۔ آپ طبع زاد تحریروں کے علاوہ تراجم بھی ارسال کر سکتے ہیں۔ ترجمہ کی صورت میں اصل مواد کی فوٹو اسٹیٹ کا پی منسلک کرنا ضروری ہے۔ مضمون کاغذ کے ایک طرف اور سطر چھوڑ کر خوشخط لکھا جائے۔ مضمون کی نقل اپنے پاس محفوظ رکھیں کیونکہ اشاعت یا عدم اشاعت دونوں صورتوں میں مسودہ واپس نہیں کیا جاتا۔

قلم اٹھائیے اور اپنے تعمیری خیالات کو تحریر کی زبان دیجئے۔

تحریر کی اصلاح اور نوک پلک سنوارنا ادارہ کی ذمہ داری ہے۔

شعبہ مضامین
روحانی ڈائجسٹ،
1-D, 1/7 ناظم آباد۔ کراچی

134

135

یہ ایک سستے دماؤں ملنے والی زود ہضم اور معدہ، جہتوں کو طاقت دینے والی غذا ہے۔

پودینہ

ہیں وہ بھوک کے وقت مولی، شلجم، گاجر، سیب، امرود کسی بھی ایک چیز میں پودینہ ملا کر اس میں لیٹوں کا رس چھوڑ کر چاٹ بنا کر کھائیں تو بھوک خوب کھل کر ملے گی۔ کمزور اور ضعیف افراد کو صحت بھی حاصل ہو جائے گی۔



پودینہ خوشبودار سبزی ہے، اس کی خوشبودار لذیذ چٹنی بے حد پسند کی جاتی ہے اور ہاضم ہوتی ہے۔ پودینے کا رائیخ بھی خوش ذائقہ ہاضم اور طاقت بخش ہوتا ہے، جلد کے نکھار کے لیے بھی بے حد اہم ہے۔ بد ہضمی، ڈکاروں کی کثرت، پیٹ بڑھنے، منہ کی بد بو دور کرنے کے لیے یہ غذا بھی ہے اور شافی دوا بھی۔

قدرت نے غذائی نالی کو غذا کے ساتھ شافی دوا بھی!! اس کی پوٹلی

مضبوط بنانے کے لیے پودینے میں تھوڑی مقدار میں نشاستہ دار گلوکوز بنانے والے اجزاء شامل کر دیے ہیں۔

پودینہ لائے اور جسم کو چست رکھنے کے لیے آج کل مختلف جڑی بوٹیوں کی چائے کا استعمال بہت عام ہے۔ اگر 12 گرام پودینہ کو بطور چائے جوش دے کر اور شہد ملا کر پیاجائے تو پودینہ لائے کے ساتھ جسم کو غذائیت بھی حاصل ہوتی ہے، مسام کھل کر صاف ہو جاتے ہیں، جلد کی خوب اچھی صفائی ہو جاتی ہے، جلد میں چمک دمک بڑھ جاتی ہے۔ وہ افراد جو بھوک کی کمی کا شکار رہتے

بنائیں اور دن میں چار، چھ مرتبہ سو گناہیں تو اس سستے سے طریقے سے ناک کے آپریشن سے بھی نجات مل جائے گی۔ پودینہ اور پیاز ناک کی حساسیت اور بند ناک کے لیے مفید ہے۔ پودینے کے پتے معدے کی جلن اور غذائی نالی کی جلن میں بھی بڑے مفید جانے جاتے ہیں، مٹی کے پتے میں بھی اس کے پتے

شبانہ ہاشمی

135

134

روحانی ڈائجسٹ

بچتر کاتیل یا اومیگا۔۔۔۔۔3

ایک حادو اثر چکنائی

جو جسم میں جمتی نہیں....

Essential سمجھا جاتا ہے لیکن جسمانی نظام ان کو خود پیدا کرنے سے قاصر ہے اس لیے ان کی ضرورت اس خوراک کے ذریعے سے پوری کی جاتی ہے جو کہ اومیگا سے بھرپور ہوں۔ اومیگا-3 کے علاوہ اومیگا-6 اور اومیگا-9 بھی پائے جاتے ہیں۔ لیکن اومیگا-3 ان میں سب سے اہم کردار ادا کرتا ہے۔

اومیگا-3 کیا کام کرتا ہے؟

اومیگا-3 دراصل

کئی اقسام کے

فیٹی ایسڈز

کا مجموعہ ہے

جو کہ

جسمانی

صحت کے لیے بے حد

ضروری ہیں۔ یہ فیٹی ایسڈز

جسم میں موجود خلیات کے ارد گرد

ایک ایسی جھلی قائم کر دیتے ہیں جس

کے ذریعے وہ خلیات کے اندر اور باہر آنے والے اجزاء کو

روم کے علاقے میں آباد قوشیں جو کہ زیتون اور مچھلی کا

بافراط استعمال کرتی ہیں۔

بناتے ہیں۔ وہ تمام افراد جن کے جسم

میں

جسم میں جا کر جمتی نہیں ہیں

ان کو انسانی صحت کے

لیے انتہائی اہم یعنی

ایک غذائی جزو اومیگا-3 کا آج کل بہت زیادہ چرچا ہو رہا ہے خاص طور پر اگر آپ سپر مارکیٹ میں کوکنگ آئل خریدنے چلی جائیں تو ہر دوسری برانڈ میں اومیگا-3 کی موجودگی کا واضح اعلان کیا جاتا ہے۔

اومیگا-3 کیا ہے؟ پرانے زمانے کے لوگوں کو صرف اس بات کا علم تھا کہ مچھلی کا تیل صحت کے لیے اچھا ہوتا ہے لیکن آج سائنسدان بتاتے ہیں کہ

یہ اومیگا-3 حاصل

کرنے کا سب سے بڑا

ذریعہ ہے اور

1970ء کی دہائی تک

سائنسدانوں

کو ان

حقائق تک

رسائی حاصل

ہو چکی تھی کہ وہ اقوام جن کی خوراک

میں مچھلی کا تناسب زیادہ ہوتا ہے ان

میں دل کی بیماریوں کا تناسب دیگر

یورپی اقوام سے بہت کم تھا۔ خاص طور پر جاپان اور بحیرہ

روم کے علاقے میں آباد قوشیں جو کہ زیتون اور مچھلی کا

بافراط استعمال کرتی ہیں۔

”اومیگا-3“ دراصل وہ چکنائیاں ہیں

جو کہ جسم میں جا کر جمتی نہیں ہیں

ان کو انسانی صحت کے

لیے انتہائی اہم یعنی

پانی میں اُبال کر پینے اور اس کی کلیاں کرنے سے منہ کی بدبو دور ہو جاتی ہے اور سانس خوشگوار ہو جاتی ہے، بڑھتے ہوئے پیٹ کو روکنے میں بھی پودینہ بہترین ہے۔ پودینہ کے اجزاء ٹوٹھ پیسٹ، ماڈتھ واش، چیونگم وغیرہ میں شامل کیے جاتے ہیں۔ اگر پودینہ کے ٹوٹھ پیسٹ سے دانت صاف کر کے پودینہ کے ماڈتھ واش سے کلیاں کی جائیں اور چائے کا کافی وغیرہ کے بعد پودینے کی چیونگم چبالی جائے تو اس سے منہ کی ناخوشگوارگی کے مسئلہ سے نجات حاصل کی جاسکتی ہے۔ پودینہ ایک ایسا پودا ہے جو ٹھوڑی کم جگہ مثلاً گیلے وغیرہ میں بویا جاسکتا ہے۔

تازہ پودینہ کی مہک گھر کے ماحول کو خوشگوار بناتی ہے اور حسب ضرورت اس کو استعمال بھی کیا جاسکتا ہے اور اگر پودینہ بہت زیادہ ہو تو اس کو سکھا کر محفوظ بھی کیا جاسکتا ہے۔ چونکہ پودینہ نازک ہوتا ہے جلد ہی خراب ہو جاتا ہے اگر احتیاط سے فرنچ میں رکھا جائے تب چند دن تو تازہ رہتا ہے اس کے بعد سیاہ ہو کر گلے لگتا ہے، اس لیے زیادہ پودینہ کو دھو کر اخبار پر پھیلا دیں چند دنوں میں خشک ہو جائے گا۔ اس کی ڈنڈیاں ہاتھ سے مسل کر علیحدہ کر لیں اور پودینہ کو شیشے کی بوتل میں محفوظ کر لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔

اہلیاء کی تحقیق ہے کہ پودینہ کی طبیعت گرم خشک ہے، یہ ہاضم، اور اشتہاء آور ہے، گردے معدے اور جگر کو تقویت دیتا ہے۔ بلغم، بچگی، درد شکم اچھارے کے لیے مفید ہے۔ بلغم کو دور کرتا ہے۔ پیٹھ اور ہے، طاقت بخش ہے، رنگت کو نکھارتا ہے، منہ کی بدبو دور کرتا ہے، بڑے پیٹ کو کم کرتا ہے، اس کے ساتھ ساتھ موٹاپا بھی کم کرتا ہے۔ گیس کے درد اور گیس کی تکلیف کے لیے بھی مفید ہے۔

پانی میں اُبال کر پینے اور اس کی کلیاں کرنے سے منہ کی بدبو دور ہو جاتی ہے اور سانس خوشگوار ہو جاتی ہے، بڑھتے ہوئے پیٹ کو روکنے میں بھی پودینہ بہترین ہے۔ پودینہ کے اجزاء ٹوٹھ پیسٹ، ماڈتھ واش، چیونگم وغیرہ میں شامل کیے جاتے ہیں۔ اگر پودینہ کے ٹوٹھ پیسٹ سے دانت صاف کر کے پودینہ کے ماڈتھ واش سے کلیاں کی جائیں اور چائے کا کافی وغیرہ کے بعد پودینے کی چیونگم چبالی جائے تو اس سے منہ کی ناخوشگوارگی کے مسئلہ سے نجات حاصل کی جاسکتی ہے۔ پودینہ ایک ایسا پودا ہے جو ٹھوڑی کم جگہ مثلاً گیلے وغیرہ میں بویا جاسکتا ہے۔

تازہ پودینہ کی مہک گھر کے ماحول کو خوشگوار بناتی ہے اور حسب ضرورت اس کو استعمال بھی کیا جاسکتا ہے اور اگر پودینہ بہت زیادہ ہو تو اس کو سکھا کر محفوظ بھی کیا جاسکتا ہے۔ چونکہ پودینہ نازک ہوتا ہے جلد ہی خراب ہو جاتا ہے اگر احتیاط سے فرنچ میں رکھا جائے تب چند دن تو تازہ رہتا ہے اس کے بعد سیاہ ہو کر گلے لگتا ہے، اس لیے زیادہ پودینہ کو دھو کر اخبار پر پھیلا دیں چند دنوں میں خشک ہو جائے گا۔ اس کی ڈنڈیاں ہاتھ سے مسل کر علیحدہ کر لیں اور پودینہ کو شیشے کی بوتل میں محفوظ کر لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔

اہلیاء کی تحقیق ہے کہ پودینہ کی طبیعت گرم خشک ہے، یہ ہاضم، اور اشتہاء آور ہے، گردے معدے اور جگر کو تقویت دیتا ہے۔ بلغم، بچگی، درد شکم اچھارے کے لیے مفید ہے۔ بلغم کو دور کرتا ہے۔ پیٹھ اور ہے، طاقت بخش ہے، رنگت کو نکھارتا ہے، منہ کی بدبو دور کرتا ہے، بڑے پیٹ کو کم کرتا ہے، اس کے ساتھ ساتھ موٹاپا بھی کم کرتا ہے۔ گیس کے درد اور گیس کی تکلیف کے لیے بھی مفید ہے۔

تازہ پودینہ کی مہک گھر کے ماحول کو خوشگوار بناتی ہے اور حسب ضرورت اس کو استعمال بھی کیا جاسکتا ہے اور اگر پودینہ بہت زیادہ ہو تو اس کو سکھا کر محفوظ بھی کیا جاسکتا ہے۔ چونکہ پودینہ نازک ہوتا ہے جلد ہی خراب ہو جاتا ہے اگر احتیاط سے فرنچ میں رکھا جائے تب چند دن تو تازہ رہتا ہے اس کے بعد سیاہ ہو کر گلے لگتا ہے، اس لیے زیادہ پودینہ کو دھو کر اخبار پر پھیلا دیں چند دنوں میں خشک ہو جائے گا۔ اس کی ڈنڈیاں ہاتھ سے مسل کر علیحدہ کر لیں اور پودینہ کو شیشے کی بوتل میں محفوظ کر لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔

اہلیاء کی تحقیق ہے کہ پودینہ کی طبیعت گرم خشک ہے، یہ ہاضم، اور اشتہاء آور ہے، گردے معدے اور جگر کو تقویت دیتا ہے۔ بلغم، بچگی، درد شکم اچھارے کے لیے مفید ہے۔ بلغم کو دور کرتا ہے۔ پیٹھ اور ہے، طاقت بخش ہے، رنگت کو نکھارتا ہے، منہ کی بدبو دور کرتا ہے، بڑے پیٹ کو کم کرتا ہے، اس کے ساتھ ساتھ موٹاپا بھی کم کرتا ہے۔ گیس کے درد اور گیس کی تکلیف کے لیے بھی مفید ہے۔

تازہ پودینہ کی مہک گھر کے ماحول کو خوشگوار بناتی ہے اور حسب ضرورت اس کو استعمال بھی کیا جاسکتا ہے اور اگر پودینہ بہت زیادہ ہو تو اس کو سکھا کر محفوظ بھی کیا جاسکتا ہے۔ چونکہ پودینہ نازک ہوتا ہے جلد ہی خراب ہو جاتا ہے اگر احتیاط سے فرنچ میں رکھا جائے تب چند دن تو تازہ رہتا ہے اس کے بعد سیاہ ہو کر گلے لگتا ہے، اس لیے زیادہ پودینہ کو دھو کر اخبار پر پھیلا دیں چند دنوں میں خشک ہو جائے گا۔ اس کی ڈنڈیاں ہاتھ سے مسل کر علیحدہ کر لیں اور پودینہ کو شیشے کی بوتل میں محفوظ کر لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔

اہلیاء کی تحقیق ہے کہ پودینہ کی طبیعت گرم خشک ہے، یہ ہاضم، اور اشتہاء آور ہے، گردے معدے اور جگر کو تقویت دیتا ہے۔ بلغم، بچگی، درد شکم اچھارے کے لیے مفید ہے۔ بلغم کو دور کرتا ہے۔ پیٹھ اور ہے، طاقت بخش ہے، رنگت کو نکھارتا ہے، منہ کی بدبو دور کرتا ہے، بڑے پیٹ کو کم کرتا ہے، اس کے ساتھ ساتھ موٹاپا بھی کم کرتا ہے۔ گیس کے درد اور گیس کی تکلیف کے لیے بھی مفید ہے۔

تازہ پودینہ کی مہک گھر کے ماحول کو خوشگوار بناتی ہے اور حسب ضرورت اس کو استعمال بھی کیا جاسکتا ہے اور اگر پودینہ بہت زیادہ ہو تو اس کو سکھا کر محفوظ بھی کیا جاسکتا ہے۔ چونکہ پودینہ نازک ہوتا ہے جلد ہی خراب ہو جاتا ہے اگر احتیاط سے فرنچ میں رکھا جائے تب چند دن تو تازہ رہتا ہے اس کے بعد سیاہ ہو کر گلے لگتا ہے، اس لیے زیادہ پودینہ کو دھو کر اخبار پر پھیلا دیں چند دنوں میں خشک ہو جائے گا۔ اس کی ڈنڈیاں ہاتھ سے مسل کر علیحدہ کر لیں اور پودینہ کو شیشے کی بوتل میں محفوظ کر لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔

اہلیاء کی تحقیق ہے کہ پودینہ کی طبیعت گرم خشک ہے، یہ ہاضم، اور اشتہاء آور ہے، گردے معدے اور جگر کو تقویت دیتا ہے۔ بلغم، بچگی، درد شکم اچھارے کے لیے مفید ہے۔ بلغم کو دور کرتا ہے۔ پیٹھ اور ہے، طاقت بخش ہے، رنگت کو نکھارتا ہے، منہ کی بدبو دور کرتا ہے، بڑے پیٹ کو کم کرتا ہے، اس کے ساتھ ساتھ موٹاپا بھی کم کرتا ہے۔ گیس کے درد اور گیس کی تکلیف کے لیے بھی مفید ہے۔

تازہ پودینہ کی مہک گھر کے ماحول کو خوشگوار بناتی ہے اور حسب ضرورت اس کو استعمال بھی کیا جاسکتا ہے اور اگر پودینہ بہت زیادہ ہو تو اس کو سکھا کر محفوظ بھی کیا جاسکتا ہے۔ چونکہ پودینہ نازک ہوتا ہے جلد ہی خراب ہو جاتا ہے اگر احتیاط سے فرنچ میں رکھا جائے تب چند دن تو تازہ رہتا ہے اس کے بعد سیاہ ہو کر گلے لگتا ہے، اس لیے زیادہ پودینہ کو دھو کر اخبار پر پھیلا دیں چند دنوں میں خشک ہو جائے گا۔ اس کی ڈنڈیاں ہاتھ سے مسل کر علیحدہ کر لیں اور پودینہ کو شیشے کی بوتل میں محفوظ کر لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔

اہلیاء کی تحقیق ہے کہ پودینہ کی طبیعت گرم خشک ہے، یہ ہاضم، اور اشتہاء آور ہے، گردے معدے اور جگر کو تقویت دیتا ہے۔ بلغم، بچگی، درد شکم اچھارے کے لیے مفید ہے۔ بلغم کو دور کرتا ہے۔ پیٹھ اور ہے، طاقت بخش ہے، رنگت کو نکھارتا ہے، منہ کی بدبو دور کرتا ہے، بڑے پیٹ کو کم کرتا ہے، اس کے ساتھ ساتھ موٹاپا بھی کم کرتا ہے۔ گیس کے درد اور گیس کی تکلیف کے لیے بھی مفید ہے۔

تازہ پودینہ کی مہک گھر کے ماحول کو خوشگوار بناتی ہے اور حسب ضرورت اس کو استعمال بھی کیا جاسکتا ہے اور اگر پودینہ بہت زیادہ ہو تو اس کو سکھا کر محفوظ بھی کیا جاسکتا ہے۔ چونکہ پودینہ نازک ہوتا ہے جلد ہی خراب ہو جاتا ہے اگر احتیاط سے فرنچ میں رکھا جائے تب چند دن تو تازہ رہتا ہے اس کے بعد سیاہ ہو کر گلے لگتا ہے، اس لیے زیادہ پودینہ کو دھو کر اخبار پر پھیلا دیں چند دنوں میں خشک ہو جائے گا۔ اس کی ڈنڈیاں ہاتھ سے مسل کر علیحدہ کر لیں اور پودینہ کو شیشے کی بوتل میں محفوظ کر لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔

اہلیاء کی تحقیق ہے کہ پودینہ کی طبیعت گرم خشک ہے، یہ ہاضم، اور اشتہاء آور ہے، گردے معدے اور جگر کو تقویت دیتا ہے۔ بلغم، بچگی، درد شکم اچھارے کے لیے مفید ہے۔ بلغم کو دور کرتا ہے۔ پیٹھ اور ہے، طاقت بخش ہے، رنگت کو نکھارتا ہے، منہ کی بدبو دور کرتا ہے، بڑے پیٹ کو کم کرتا ہے، اس کے ساتھ ساتھ موٹاپا بھی کم کرتا ہے۔ گیس کے درد اور گیس کی تکلیف کے لیے بھی مفید ہے۔

پیش کر سرکہ ملا کر صبح ناشتہ کے طور پر استعمال کرنے سے اس کی تکلیف ختم ہو جاتی ہے۔

پودینہ علاج کے علاوہ ٹھنڈک دیتا ہے۔ یہ جلد کے داغ دھبوں، کو صاف کرنے کے لیے مشہور ہے۔ چکنی جلد کو ٹھنڈکی بخشنے اور نکھارنے کے لیے بطور ٹانک استعمال ہوتا ہے، چہرے کی خوبصورتی کے لیے پودینہ لاجواب ہے۔ اس کے لیے پودینے کے پتوں کو دھو کر پیس کر روزانہ چہرے پر لپیٹ کیا جائے اور ٹھوڑی دیر بعد سادہ پانی سے چہرہ دھو لیں تو اس سے چہرے بے حد خوبصورت ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ پودینہ کی پیتلا لے کر انہیں اُبا لیں اور اس کا پانی تیار منہ میں لیں اس سے رنگت نکھر کر گوری ہو جائے گی۔ اگر چہرے کو سرخ سفید بنانا ہو تو اس کے لیے پودینے کی چند پیتلا لے کر انہیں خوب اُبا لیں ان کا پانی کھلے منہ کے برتن میں ڈال کر ٹھنڈکی جگہ پر رکھ دیں اور روزانہ چائے کا چوتھائی کپ بلاناغہ صبح تیار منہ استعمال کریں۔ مسلسل استعمال کرنے سے چہرہ سرخ سفید ہو جاتا ہے۔ برسات میں لوگوں کو ہاضمے کی خرابی کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے اس لیے برسات میں غذا کھانے میں بہت احتیاط کرنی چاہیے۔ اس کے ساتھ ساتھ سرکہ میں پودینہ اور پیاز ڈال کر کھائیں تو اس قسم کی تکلیف پیدا نہیں ہوتی۔

گرمی کے موسم میں جب حرارت کی شدت ہو اس وقت اگر لیموں اور پودینے کی مکھنچین میں لیں تو اس سے جسم کو غذائیت، نمی، تازگی کا احساس تو ہوتا ہی ہے ساتھ ساتھ گرمی کے مضر اثرات سے بھی بچاؤ ہو جاتا ہے اور موسم کی خشکی کے باعث جسم میں جو نمی کمی ہو جاتی ہے، جلد پختے لگتی ہے اس سے بھی نجات مل جاتی ہے، ساتھ ہی ساتھ جلد کو تازگی فرحت کے ساتھ ساتھ جلد موچر ازر ہو جاتی ہے۔

پودینہ منہ کی بدبو بھی دور کرتا ہے، پودینہ کی پیتلا

پودینہ منہ کی بدبو بھی دور کرتا ہے، پودینہ کی پیتلا

پودینہ منہ کی بدبو بھی دور کرتا ہے، پودینہ کی پیتلا

پودینہ منہ کی بدبو بھی دور کرتا ہے، پودینہ کی پیتلا

پودینہ منہ کی بدبو بھی دور کرتا ہے، پودینہ کی پیتلا

پودینہ منہ کی بدبو بھی دور کرتا ہے، پودینہ کی پیتلا

پودینہ منہ کی بدبو بھی دور کرتا ہے، پودینہ کی پیتلا

پودینہ منہ کی بدبو بھی دور کرتا ہے، پودینہ کی پیتلا

پودینہ منہ کی بدبو بھی دور کرتا ہے، پودینہ کی پیتلا

پودینہ منہ کی بدبو بھی دور کرتا ہے، پودینہ کی پیتلا

پودینہ منہ کی بدبو بھی دور کرتا ہے، پودینہ کی پیتلا

پودینہ منہ کی بدبو بھی دور کرتا ہے، پودینہ کی پیتلا

پودینہ منہ کی بدبو بھی دور کرتا ہے، پودینہ کی پیتلا

میں اومیگا 3 مطلوبہ مقدار میں پائے جاتے ہیں اور ذہنی اور جسمانی طور پر زیادہ کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں



یہی وجہ ہے کہ مختلف قسم کے ذہنی عوارض مثلاً ڈپریشن اور عدم توجہی کے شکار مریضوں کا اومیگا-3 کے ذریعے علاج کرنے پر توجہ دی جا رہی ہے۔

ایک نئی تحقیق میں آج کل سائنسدان اور طبی ماہرین عضلات کی کمزوری اور اس سے پیدا ہونے والی بیماریوں پر اومیگا-3 کے اثرات کا جائزہ لے رہے ہیں۔ خوراک یا سپلیمنٹ کے ذریعے حاصل ہونے والے اضافی اومیگا-3 ناصرف ٹرانسپلانٹ کے مریضوں کی بحالی میں مفید ثابت ہوتے ہیں بلکہ یہ سینے، کولون اور پروسٹیٹ کے کینسر کے خلاف قوت مدافعت بھی پیدا کرتے ہیں۔

اومیگا-3 کے لاتعداد فوائد کی بنا پر دیگر بیماریوں مثلاً دمہ، ایگزیم، شیزوفرینیا، تکلیف دہ ایام اور آسٹو کی سوزش میں علاج کے لیے مزید تحقیق کی جا رہی ہے۔

اومیگا-3 کے دل پر اثرات

اچھی یا بری چکنائی براہ راست انسانی جسم کے نظام دوران خون اور دل پر اثر انداز ہوتی ہے۔ ایسی تمام چکنائیاں جو جینے کی خاصیت رکھتی ہوں خون کی شریانوں میں جا کر جم جاتی ہیں۔ شریانوں کی تنگی کے باعث خون کے بہاؤ میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے اور دل کے دورے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ خوش قسمتی سے اومیگا 3 کا شار ان چکنائیوں میں ہوتا ہے جو انسانی صحت کے لیے خطرہ نہیں، اس کی اولین وجہ شہرت بھی ہے۔ کیونکہ ان کا استعمال

دل کی تمام بیماریوں میں بہت مفید ثابت ہوا ہے۔ یہ شریانوں میں خون کو جینے سے روک کر دل کے دورے کے خطرات کو کم کر دیتی ہے اور اگر پھر بھی دل میں تکلیف کی شکایت ہو تو اس کی شدت میں اضافہ نہیں ہونے دیتیں۔ اس کے علاوہ یہ خون میں ٹرائی گلیسرائیڈ کے لیول کو بھی نچا رکھنے میں مددگار ہوتی ہے۔

اومیگا-3 کا مستقل استعمال دل کے دھڑکنے کی رفتار کو معمول پر رکھتا اور شریانوں کو تنگ کی کیفیت سے بچا کر خون کے دباؤ کو کم کرتا ہے۔ دل کے علاوہ اومیگا-3 نو مولود بچے میں دماغی خلیات کی نشوونما میں بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ شاید یہی وجہ ہے کہ قدرت نے مچھلی کے علاوہ ماں کے دودھ میں اومیگا-3 کے ایک اہم جزا، DHA کو شامل کیا ہے۔

اومیگا-3 کی یومیہ خوراک کیا ہونی چاہیے؟

ماہرین غذائیات کے مطابق روزانہ خوراک سے اومیگا-3 کی کچھ مقدار حاصل ہو جاتی ہے لیکن وہ مروجہ غذائی اصولوں کے مطابق ناکافی ہوتی ہے۔ ایک تازہ ترین آسٹریلوی تحقیق کے مطابق مردوں کو روزانہ 610 ملی گرام اور خواتین کو 430 ملی گرام اپنی اے اور ڈی ایچ اے چکنائیاں اپنی خوراک میں شامل کرنی چاہئیں۔ ایسے تمام خواتین و حضرات جن میں دل کی بیماریوں کے خدشات موجود ہوں انہیں سمندری ذرائع سے حاصل ہونے والے اومیگا-3 کی زیادہ مقدار کی ضرورت ہوتی ہے، کیونکہ ریسرچ سے ثابت ہوتا ہے کہ دل کے مریض اگر روزانہ ایک گرام اومیگا-3 کیپسول کی شکل میں کھالیں تو وہ اپنی صحت میں نمایاں فرق محسوس کریں گے۔ مستقل بنیادوں پر اس کا استعمال دل کے دورے سے ہونے والی ہلاکتوں میں تقریباً پچیس فیصد کمی کر سکتا ہے۔

اومیگا-3 کہاں سے حاصل کیا جائے؟

ایسی تمام مچھلیاں جو چکنائی سے بھرپور ہوں مثلاً سالمن اور سارڈین اومیگا-3 کے حصول کا بہترین ذریعہ ہیں۔ اس کے علاوہ یہ دوسری سمندری مچھلیوں اور جھینگوں سے بھی حاصل کیا جاسکتا ہے۔ مچھلی سے اگر ان کا حصول مشکل ہو تو قدرت اس صورت میں انسان کی مدد یوں کرتی ہے کہ اس نے مختلف پودوں مثلاً کنولا اور

سویا بین سے اسی کے بیجوں اور خشک پھلوں کو اس جوہر قابل سے مالا مال کر دیا ہے۔ اس وقت مارکیٹ میں مختلف قسم کے آئل، جوس اور دودھ بھی دستیاب ہیں جن میں اضافی طور پر یہ غذائی جز شامل کیا جاتا ہے۔

اس قسم کی کوئی بھی مصنوعات خریدنے سے پہلے ان میں موجود دیگر غذائی اجزاء کا تناسب دیکھنا نہ بھولے کیونکہ بعض اوقات اس طرح کی غذاؤں میں حراروں اور سوڈیم کی زیادہ مقدار اومیگا-3 سے حاصل ہونے والے فوائد پر غالب آسکتی ہے۔

اگرچہ خوراک سے حاصل ہونے والے اومیگا-3 بہترین ہوتے ہیں لیکن اگر ان کی مطلوبہ مقدار خوراک کے ذریعے سے حاصل نہ کی جاسکے تو پھر مچھلی کے تیل سے بنے کیپسول بہتر متبادل ہو سکتے ہیں، جن میں عموماً 300 ملی گرام تک اومیگا-3 شامل ہوتا ہے، لہذا دو کیپسول دن میں کھانے سے اومیگا-3 کی ضرورت پوری کر سکتے ہیں۔ سبزی خور افراد کے لیے اومیگا-3 حاصل کرنے کا

بہترین ذریعہ اخروٹ، کنولا اور سویا بین آئل ہو سکتے ہیں۔ کیا اومیگا-3 مضر بھی ہو سکتا ہے؟ دل کے مریضوں کے لیے بالخصوص اور عام افراد کو اچھی صحت برقرار رکھنے کے لیے اومیگا-3 فراہم کرنے والی غذائی ضرور کھانی چاہئیں لیکن ذیابیطس کے مریضوں اور ایسے تمام اشخاص جو کہ خون بننے کے مرض میں مبتلا ہوں انہیں ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر ایسی غذائیں استعمال نہیں کرنی چاہئیں۔ اگرچہ اومیگا-3 خون کو شریانوں میں جینے سے روکتا ہے لیکن خون میں شکر کی تعداد میں اضافہ کرنے کا باعث بھی بن سکتا ہے۔

فش آئل سپلیمنٹ بعض اوقات بد ہضمی کا سبب بھی بن جاتے ہیں لیکن اگر ان کو کھانے کے دوران کھایا جائے تو بہتر نتائج برآمد ہو سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ جو



لوگ مچھلی یا خشک پھلوں (Nuts) سے حساسیت کا شکار ہوں انہیں بھی ان غذاؤں سے اومیگا-3 حاصل کرنے میں احتیاط برتنی چاہیے۔ بعض اوقات اس سے بنی غذائی اشیاء دوسری دواؤں کے ساتھ مل کر جسم میں نقصان دہ رد عمل پیدا کر سکتی ہیں، اسی طرح اومیگا-3 کے ضرورت سے زیادہ استعمال سے صحت کو کئی خطرے لاحق ہو سکتے ہیں۔ جدید ترین سائنسی تحقیقات پر مبنی یہ معلومات مفاد عامہ کے لیے پیش کی جاتی ہیں لیکن اگر آپ کسی مرض میں مبتلا ہوں تو کسی بھی ایسی غذا کو اپنے معمول کا حصہ بنانے سے پہلے طبی معالج سے مشورہ ضرور کریں۔



نانی امان کی ڈائری

•... اگر جسم کے کھلے حصوں جیسے ہاتھ، منہ، سر، پیر وغیرہ پر سوسوں کے تیل کی مالش کر لیں تو چمچر قریب نہیں آتا۔ اس کے علاوہ اگر کمرے میں موم بتی یا اگر بتی جلا لیں جب بھی چمچر بھاگ جاتا ہے۔ چمچر کے نروس سسٹم کو خوشبودار، بدبودار دونوں ہی اشیاء متاثر کرتی ہیں۔

پانی طاقت بھی دے گا۔

•... لیوں کا عرق، ایک چھٹانک چونے کا نتھارا ہوا پانی، آدھا تولد پسا ہوا اجوائن، آدھی چھٹانک شہد باریک پیس کر خوب کچان کر لیں۔ الٹی میں مفید ہے۔

•... انڈوں پر ہلکا سا تیل ملیں پھر ان کو اندھیری ٹھنڈی جگہ زمین پر پھیلا کر رکھ دیں۔ میں دن تک انڈے ٹھیک رہیں گے۔

•... لڑکیوں میں سرخ و سفید دانے لگانا عام بات ہے اور ان کے مستقل نکلنے

رہنے سے جلد پر دھبے اور داغ پڑ جاتے ہیں جو بد نما لگتے ہیں۔ ان دونوں سے نجات حاصل کرنے کا آسان ٹونکہ یہ ہے کہ سیاہ مرچ کے چند دانوں کو شربت صندل میں گھیس کر طیہ بنالیں اور اسے روز تین مرتبہ چہرے پر لپ کی طرح لگائیں تو دانوں کے داغ دھبے دور ہو جائیں گے اور



•... تپ دق کی شکایت ہو تو ناشپاتی، شہد، انور اور انجیر استعمال کریں۔

•... گرمی میں زہریلے کیڑے جیسے بھڑ، شہد کی مکھی پچھو وغیرہ اکثر گھس آتے ہیں اور ان کے کاٹنے سے شدید درد ہوتا ہے کیونکہ خون میں

زہر داخل ہو جاتا ہے۔ اس زہر کو ختم کرنے

کا ایک آسان ٹونکہ یہ ہے کہ خشک موٹی کو پیس کر سفوف بنالیں پھر اسے چمان لیں۔ اس باریک سفوف میں لیوں کا رس ملا کر پیسٹ بنالیں۔ اس کو کاٹے ہوئے حصوں پر لگائیں۔ سو جن ختم ہو جائے گی اور درد بھی ختم۔

لگانا بھی بند ہو جائیں گے۔

•... منہ میں چھالے ہوں یا زخم ہو جائیں تو بڑی بے چینی ہوتی ہے۔ کچھ کھایا پیا نہیں جاتا۔ ایسے میں دیسی انڈے کی سفیدی پھیٹ کر روٹی کی پھریری سے لگائیں۔ زخم میں ٹھنڈک پڑے گی۔

•... ایک دیسی انڈے کی سفیدی لیں۔ ایک کپ پانی ملا کر خوب پھیٹ لیں۔ تھوڑی سی چینی ملا کر رکھ لیں۔ ایک ایک چائے کا چمچ پانی دو دو گھنٹہ بعد پلائیں۔ بچوں کے دست آنے بند ہو جائیں گے۔ یہ

اسی طرح آگ سے جلنے پر انڈے کی سفیدی لگانے سے آرام آ جاتا ہے۔ جلن دور ہوتی ہے۔

•... جو تون کو مضبوط کرنے کے لیے دیسی موم

دائیں جانب

فلک ناز

لذیذ اور غذائیت سے مگر پوریت نمی دشمن کی یہ ترکیبیں
آپ کے دسترخوان کی رونق میں اضافہ کریں گی۔



دعوتِ عید اسپیشل

زعفرانی مرغی

اشیاء: مرغی 1 (کلوں میں)،
ٹماٹر پیسٹ ٹن کا آدھا کپ تقریباً 70
گرام، ہلدی پاؤڈر ایک چوتھائی چائے کا
چمچ، زعفران حل کیا ہوا 2 چائے کے
چمچ، لال مرچ پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ،
گھی آدھا کپ، لیوں کا رس 2 کھانے

ہر ادھنیا اور دہی کو فوڈ پروسیسر میں ڈال
کر بلینڈ کر لیں یہاں تک کہ پیسٹ بن
جائے۔ بقیہ اشیاء بھی شامل کر کے
رس، ادک ڈیڑھ انچ کوب (چھلکا اتار
کر باریک کاٹ لیں)، لہسن کے جوئے
پر انڈیل کر پھیلا دیں خاص طور پر
2 یا 3 (پس لیں)، ایک تازہ ہری مرچ
(کاٹ لیں)، ہرے دھنیے کے 2 کھانے
کے چمچ، دہی ایک چوتھائی کپ، پسا ہوا
دھنیا 1 چائے کا چمچ، گرم سالہ 1 چائے
کا چمچ، پسا ہوا زیرہ آدھا چائے کا چمچ،
تندوری کلمر یا سرخ فوڈ کلر کے چند
قطرے، ایک کھانے کے چمچ ٹماٹر
پیسٹ میں کس کر لیں۔ تازہ پسی ہوئی
کالی مرچ ایک چوتھائی چائے کا چمچ۔
ترکیب: چکن کی کھال اتار کر ہر
تھیں کے 2 کلوں سے لے کر لیں۔ ایک تیز
دھار چاقو کی مدد سے ہر کلوں میں دو
سے تین ڈگن ڈال دیں۔ ہر چکن تھیں
پر نمک اور لیوں کا رس مل کر آدھے
گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
اس دوران ادک، لہسن، ہری مرچ، آمیزے کو ہٹا دیں۔

تندوری چکن

اشیاء: چکن لیگ بریسٹ ڈیڑھ کلو،
نمک حسب ذائقہ، آدھے لیوں کا
رس، ادک ڈیڑھ انچ کوب (چھلکا اتار
کر باریک کاٹ لیں)، لہسن کے جوئے
پر انڈیل کر پھیلا دیں خاص طور پر
2 یا 3 (پس لیں)، ایک تازہ ہری مرچ
(کاٹ لیں)، ہرے دھنیے کے 2 کھانے
کے چمچ، دہی ایک چوتھائی کپ، پسا ہوا
دھنیا 1 چائے کا چمچ، گرم سالہ 1 چائے
کا چمچ، پسا ہوا زیرہ آدھا چائے کا چمچ،
تندوری کلمر یا سرخ فوڈ کلر کے چند
قطرے، ایک کھانے کے چمچ ٹماٹر
پیسٹ میں کس کر لیں۔ تازہ پسی ہوئی
کالی مرچ ایک چوتھائی چائے کا چمچ۔
ترکیب: چکن کی کھال اتار کر ہر
تھیں کے 2 کلوں سے لے کر لیں۔ ایک تیز
دھار چاقو کی مدد سے ہر کلوں میں دو
سے تین ڈگن ڈال دیں۔ ہر چکن تھیں
پر نمک اور لیوں کا رس مل کر آدھے
گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
اس دوران ادک، لہسن، ہری مرچ، آمیزے کو ہٹا دیں۔

سے ان میں چمک پیدا ہو جائے گی۔

•... شیر خوار بچوں کے دانت ٹکٹے ہیں تو انہیں بہت
تکلیف ہوتی ہے۔ ان کے موڑھے پھول کر سخت
ہو جاتے ہیں۔ اس لیے موڑھے پر نیم گرم گھی کی ماش
روز کر دیا کریں۔ دانت آسانی سے نکل آئیں گے اور
موڑھے بھی ٹھیک رہیں گے۔

•... کالی کھانسی سے نجات کے لیے ناریل استعمال
کرنا چاہیے۔

•... گرم کپڑے دھوتے وقت پانی میں ایک چائے کا
چمچ بورک پاؤڈر ملا دیں تو کپڑوں میں رواں وغیرہ نہیں
ہوگا۔ اور کپڑے نرم رہیں گے۔

•... انڈے کا تیل داغی قوت کو بڑھاتا ہے۔ بال پیدا
کر تا ہے۔ گتھ کو دور کرتا ہے۔ دیسی انڈے سخت اہل
لیں۔ ان کی زردیاں نکال کر توڑے پر رکھیں۔ ہلکی آنچ پر
چلنے دیں۔ الٹ پلٹ کرتی جائیں۔ پھر تو اتھوڑا سا ٹیڑھا
کر دیں۔ اس طرح کچھ دیر بعد زردی میں سے قطرہ قطرہ
تیل نکلتا شروع ہوگا۔

•... سیدھے تو سے یا فرانی پان میں تیل نکالیں۔ جو تیل
نکلے جمع کر لیں۔ پھر زردی کو چمچ سے دہانی رہیں تیل نکلتا
آئے گا۔ اب اس تیل میں زیتون کا یا تلون کا تیل برابر
وزن شامل کر کے رات کو ماش کر لیا کریں۔

•... قد بڑھانے کا آسان نسخہ یہ ہے کہ زیادہ پھل
کھائے جائیں اور وزانہ تین لیٹر پانی ضرور پیئیں۔ پانی زیادہ
پینے سے قد میں اضافہ ہوتا ہے۔

•... اگر کسی وجہ سے آواز اور بھدی ہو گئی ہو تو اسے
ٹھیک کرنے کے لیے گرم دودھ میں مکھن ملا کر استعمال
کریں۔ آواز سریلی ہو جائے گی۔



یکھلا کر جوتوں کے تلوے اس میں ڈبو
دیں۔ تقریباً ایک منٹ کے بعد خشک موم اتار کر جوتوں
کو استعمال کریں اس سے پانی وغیرہ بھی جوتوں پر اثر انداز
نہیں ہوگا اور تلوے کھس کر خراب ہونے سے بھی محفوظ
رہے گا۔

•... ایک دیسی انڈا خوب پیسٹ لیں۔ اس میں ایک
چمچ شہد ملا لیں۔ پھر اس میں گرم دودھ ایک پیالی ملا کر پی
لیں۔ چند روز میں کمزوری دور ہوگی اور صحت قابل رشک
ہو جائے گی۔

•... کپڑے سے جلنے کا نشان دور کرنے کے لیے
کپڑوں پر نمک اور لیوں کا رس لگا کر چھلپاتی ہوئی دھوپ
میں رکھا جائے تو داغ ختم ہو جائے گا۔

•... بچوں کو سردی کے موسم میں غنڈ لگ کر پسلی کا
درد ہوتا ہے۔ سانس لینے سے بھی تکلیف ہوتی ہے۔ بڑی
بوڑھیاں اس کا علاج بھی انڈے سے کرتی تھیں۔ انڈا
کھلائی تھیں اور ایک انڈے کی زردی لے کر اس میں آدھا
چائے کا چمچ سوٹھ ملا تھیں ہلکا گرم کر کے جہاں پسلی میں درد
ہوتا کسی کپڑے پر انڈا لگا کر چپکا دیتیں۔ سردی کا اثر
دور دور ہو جاتا تھا۔

•... مٹھین کو دیے والے تیل کا داغ صاف کرنا ہو تو داغ
والی جگہ کو پتیر وال یا الکوئل سے صاف کریں اور پھر کچھ دیر
بعد سیاہی چوس کو داغ پر رکھ دیا جائے اور اس پر گرم گرم
استری پھیر دیں۔ یہ داغ اسپرٹ سے بھی جاسکتا ہے۔

•... اکثر بچے سو تے میں ڈر کر رونے لگتے ہیں۔ اس کی
وجہ اکثر بدمضمی ہوتی ہے۔ اس لیے بچوں کو روز شہد ایک
چائے کا چمچ کھلائیں۔

•... ناخن پر چمک پیدا کرنی ہو تو ان پر لیوں کا رس ملانا
چاہیے۔ کچھ عرصہ یہ عمل کرنے

کے چھ، لہسن، ادراک پیسٹ 2 چائے کے چھ، تازہ ٹماٹر کا پیسٹ آدھا کپ، نمک حسب ذائقہ۔

ترکیب: مرغی کے گلے سے سارے مسالے لیوں، زعفران، نمائو پیسٹ، پسا ٹماٹر، نمک، لال مرچ پاؤڈر، مرغی میں ملائیں۔ ایک ٹرے کو آٹھسے گھی یا تیل سے گرم کریں۔ اس پر مرغی کو مسالے میں لپیٹ کر رکھیں۔ پچاسوا مسالہ بھی اوپر ڈالیں۔ باقی گھی یا تیل بھی اوپر ڈالیں۔ ایلومینم فوائل سے کور کریں 200 سینٹی گریڈ پر آدھا گھنٹہ بیک کریں یا جب تک پانی خشک ہو جائے بیک کریں۔ گرم گرم سرد کریں۔

تندوری کوفتہ

اشیاء: چکن بریسٹ 8، چکن کا قلم 225 گرام، وائٹ پیپر پاؤڈر ڈیڑھ چائے کا چھ، میتھی پاؤڈر ایک چوتھائی کا چھ، چھوٹی لالچی پاؤڈر 1 چائے کا چھ، گرم مسالہ ایک چوتھائی چائے کا چھ، نمک حسب ذائقہ، لیوں کا رس 1 چائے کا چھ، ہری مرچ 2 عدد (کات لیں)، دہی 1 کپ، ہر ادھنیا (کٹا ہوا) آدھا چائے کا چھ، کریم 80 گرام، پانی 5 کپ، زعفران چند ریٹے اگر میسر ہو تو، سرخ مرچ پاؤڈر 1 چٹکی، تیل 2 کھانے کے چھ، ادراک لہسن پیسٹ (2 کھانے کے چھ۔

کے ساتھ میں پودینے کی چٹنی بھی پیش کریں۔

چانپ روست

اشیاء: بکرے کی چانپ کا گوشت 1 کلو، دہی 1 کلو، پودینہ (پسا ہوا) 2 گھنٹیاں، خشک ادھنیا (پسا ہوا) 2 چائے کے چھ، نمک حسب ذائقہ، سبز مرچ (پسی ہوئی) 1 چائے کا چھ، لال مرچ پاؤڈر 1 چائے کا چھ، نمک کر کے ہر بریسٹ میں ایک کوفتہ رکھ دیں۔ راونڈ شپ کی شکل اس طرح دیں کہ پر (دنگ) کی بڑی سیدھی کھڑی رہے۔ ایلومینم فوائل سے گیند کی مانند مضبوطی سے لپیٹ دیں۔ ایک کنٹینر میں پانی اٹالیں اور چکن بریسٹ کو اس میں ڈھلتا ڈھانپ کر 15 منٹ تک پکائیں۔ اضافی پانی بخار دیں اور چکن بریسٹ کو بچتے ہوئے پانی کے نیچے 1 منٹ تک رکھے رہیں۔ بقیہ لیوں کا رس، دہی، کریم، زعفران، تیل، نمک سرخ مرچ پاؤڈر اور ادراک لہسن کا پیسٹ ایک اور میری ٹینڈ تیار کریں۔ چکن بریسٹ کو اس میری ٹینڈ میں 5 منٹ کے لیے میری ٹینڈ کریں۔ سنخوں میں پرو کر گرم تندرو میں یا گرم اوون میں (گک بھگ 350 فارن ہائیٹ) پر تقریباً 10 منٹ روست کریں۔ سنخوں سے نکال کر گرم کر کے بعد ایک ایک چانپ کو انڈا لگا کر تیل میں۔

براون ہونے پر ایک ڈش میں کی قاشروں کے ساتھ گارنش کر کے

نکالیں۔ پیاز 2 عدد، ادراک 1 کھانے کا چھ، خشک ادھنیا (بھنا ہوا) 1 کھانے کا چھ، جانگل تھوڑی سی، جاوتری تھوڑی سی، کالی مرچ 4 عدد، نمک حسب ذائقہ، سرخ مرچ حسب ضرورت، ہری مرچیں 4 عدد، ناریل 1 چائے کا چھ، خشک ادھنیا (پسا ہوا) 1 پاؤ، گھی آدھا پاؤ، لونگ 4 عدد، چھوٹی لالچی 3 عدد۔

ترکیب: مرغی کو اچھی طرح صاف کر کے دھو لیں پھر اسے خشک کریں۔ اب تمام مسالے پیس کر دہی میں ملا لیں۔ پیاز کے لچھے کات کر انہیں گھی میں تیل لیں اور پتیلی سے نکال کر ہاتھوں سے مل لینے کے بعد دہی میں ملا لیں۔ اس آمیزے کی نصف مقدار مرغ کے اندر بھر دیں اور دھاگے سے سی کر بند کر دیں۔ بقیہ کی نصف مقدار مرغ کے اوپر مل دیں اور نصف گھنٹہ تک اسے اسی حالت میں پڑانے دیں پھر گھی تڑوایں اور اس میں لونگیں اور لالچیاں ڈال کر بھکی آج پر بھونے سے سرخ کر لیں۔ جب وہ خوب اچھی طرح بھن جائے تو اس میں گلنے کے حساب سے پانی ڈال

کے ساتھ پیش کریں۔

مرغ مسلم

اشیاء: مرغ ایک عدد، لہسن ایک پونجی، پیاز 2 عدد، ادراک 1 کھانے کا چھ، خشک ادھنیا (بھنا ہوا) 1 کھانے کا چھ، جانگل تھوڑی سی، جاوتری تھوڑی سی، کالی مرچ 4 عدد، نمک حسب ذائقہ، سرخ مرچ حسب ضرورت، ہری مرچیں 4 عدد، ناریل 1 چائے کا چھ، خشک ادھنیا (پسا ہوا) 1 پاؤ، گھی آدھا پاؤ، لونگ 4 عدد، چھوٹی لالچی 3 عدد۔

ترکیب: مرغ کو اچھی طرح صاف کر کے دھو لیں پھر اسے خشک کریں۔ اب تمام مسالے پیس کر دہی میں ملا لیں۔ پیاز کے لچھے کات کر انہیں گھی میں تیل لیں اور پتیلی سے نکال کر ہاتھوں سے مل لینے کے بعد دہی میں ملا لیں۔ اس آمیزے کی نصف مقدار مرغ کے اندر بھر دیں اور دھاگے سے سی کر بند کر دیں۔ بقیہ کی نصف مقدار مرغ کے اوپر مل دیں اور نصف گھنٹہ تک اسے اسی حالت میں پڑانے دیں پھر گھی تڑوایں اور اس میں لونگیں اور لالچیاں ڈال کر بھکی آج پر بھونے سے سرخ کر لیں۔ جب وہ خوب اچھی طرح بھن جائے تو اس میں گلنے کے حساب سے پانی ڈال

کے ساتھ پیش کریں۔

کریں۔ پیاز ڈال کر مزید 7 تا 8 منٹ پیاز کے ٹیکے براؤن ہونے تک فرانی کریں۔ پھر کٹی ہوئی ہری مرچ، چھوٹی لالچی اور خشک ادھنیا ڈال کر 3 تا 4 منٹ فرانی کریں۔ ایک کپ پانی ڈال کر 10 منٹ تک پکائیں۔ چوبیسے پر سے پتیلی کو اتار لیں اور تیج پات نکال کر چھینک دیں۔ پتیلی کو ٹھنڈا ہونے دیں۔ پھر اس کمپچر کو ایک بلینڈر میں ڈال کر مائلم پیسٹ بنالیں۔ پتیلی میں 1 کھانے کا چھ گھی ڈالیں اور اس میں لہسن، ادراک، ثابت ہری مرچ اور لونگ شامل کر دیں۔

سفید مرغی قورمہ

اشیاء: مرغی کا گوشت 1 کلو (بغیر ہڈی کا) سیند، دہی 150 گرام، خشک ادھنیا 1 چائے کا چھ، گھی ایک چوتھائی کپ، پیاز 350 گرام (کات لیں)، چھلکا 50 گرام، چھوٹی لالچی 4 عدد، لہسن (باریک کٹا ہوا) 2 چائے کے چھ، ہری مرچ (ثابت) 1 عدد، تازہ ادراک 2 چائے کے چھ (باریک کٹی ہوئی)، بونگ 1 عدد، جانگل پسی ہوئی ایک عدد چائے کا چھ، نمک حسب ذائقہ، تیج پات 2 پتے، جاوتری پسی ہوئی ایک چوتھائی چائے کا چھ۔

ترکیب: خشک ادھنیا، پیاز، گھی اور دھاگے سے بند کر دیں۔

ادراک 2 چائے کے چھ (باریک کٹی ہوئی)، بونگ 1 عدد، جانگل پسی ہوئی ایک عدد چائے کا چھ، نمک حسب ذائقہ، تیج پات 2 پتے، جاوتری پسی ہوئی ایک چوتھائی چائے کا چھ۔

ترکیب: خشک ادھنیا، پیاز، گھی اور دھاگے سے بند کر دیں۔

کپ پانی میں ایک گھنٹے کے لیے بھگو دیں۔ پھر پانی بہا کر خشک ادھنیا، پیاز، گھی اور دھاگے سے بند کر دیں۔

دہی کو باریک کپڑے میں پونجی بنا کر ایک گھنٹہ تک لٹکادیں تاکہ اس کا پانی بہ جائے۔ پھر اس دہی کو ایک پیالے میں ڈال کر پھینٹ لیں۔ گھی کی بیشتر مقدار ایک پتیلی میں گرم کر لیں۔ اس میں بادام، کاجو، تیز پات ڈال کر معتدل آج پر 7 تا 8 منٹ تک فرانی

تک پکنے دیں۔



کچن کی صفائی اور حفظانِ صحت کے اصول

کے ساتھ صفائی کرنے سے ہاتھوں، ریلیف بیریٹر اور کچن میں لگے ہوئے کاؤنٹر تک میں جراثیم پھیل جاتے ہیں۔

یہ صورت حال ان علاقوں میں اور بھی ابتر ہوگی جہاں ابھی تک ایسے گھسے دار جھاڑو دستیاب نہیں جو

صرف ایک ہی کام کے لیے استعمال ہوتی ہے اور تھوڑے استعمال کے بعد پھینک دی جاتی ہے۔

مختلف جائزوں سے پتا چلا ہے کہ دوسری ایسی جگہیں جہاں خوردبینی جراثیم رہتے ہیں، وہ سنک اور پانی کی نکاسی کے راستے ہیں۔ یہ جراثیم کچن میں پہلے بغیر ڈھلے ہوئے ہاتھوں کے ذریعے سے داخل ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ کچے گوشت اور



اکثر خواتین اپنے کچن کی صفائی پر بھرپور توجہ دیتی ہیں لیکن پھر بھی صاف ستھرے اور جدید ترین سہولیات سے آراستہ کچن میں بھی خوردبینی جراثیم کی بھرمار ہو سکتی ہے جو اسہال سے لے کر ہیضہ تک مختلف بیماریاں پیدا کرتے ہیں۔

ایک جائزے کے دوران معلوم ہوا کہ کچن میں ہاتھ روم سے بھی زیادہ جراثیم پائے گئے۔ سوال یہ ہے کہ یہ کس طرح ممکن ہے...؟ حیران کن بات یہ ہے کہ یہ جراثیم سب سے زیادہ خود صفائی کے سامان مثلاً صاف جھاڑو اور برتن صاف کرنے والے کپڑے میں ہوتے ہیں

ایک امریکی تحقیقی

سبزیوں کے ذریعے بھی پھینچتے ہیں اور پھر ہر ایسی سطح پر ان کا بسیرا ہو جاتا ہے جہاں نمی اور غذا کے اجزاء پڑے ہوں۔ خشک سطح پر یہ جراثیم صرف چند گھنٹے رہتے ہیں لیکن اس مختصر قیام کے دوران بھی وہ ہاتھوں اور کھانوں میں انکیشن پھیلا دیتے ہیں۔ ایک صحت مند شخص اس کی مزاحمت کر سکتا ہے، لیکن بچے، بوڑھے اور کمزور لوگ ان جراثیم سے متاثر ہو جاتے ہیں۔

تو کیا اس کا مطلب یہ ہے کہ ہم بغیر اسٹیج اور برتن

ادارے نے پتا چلایا ہے کہ برتن صاف کرنے والے کپڑوں اور اسٹیج میں، خواہ وہ صاف گھروں میں ہی کیوں نہ ہو، جراثیم کی بہت بڑی تعداد ہوتی ہے۔ کچن صاف کرنے والے اسٹیج سے جو ایک ملی لیٹر پانی نپکتا ہے اس میں دس ہزار جراثیم ہوتے ہیں جو نہایت تیزی سے بڑھنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ ان جراثیم میں بعض خطرناک بھی ہوتے ہیں۔

اس بات میں تعجب نہیں ہونا چاہیے کہ ایسے اسٹیج

جلد و بالوں کے مسائل



اس کالم میں جلد اور بالوں کے مسائل کا حل پیش کیا جاتا ہے۔ قارئین اپنے خطوط اس پتے پر بھیج سکتے ہیں۔

جلد اور بالوں کے مسائل - معرفت روحانی ڈائجسٹ 1-D-1/7 ناظم آباد کراچی 74600

میتھی دانہ ڈیڑھ پاؤ لے کر بازار سے پسا لیں یا پھر گھر میں گریڈر سے باریک پیس کر محفوظ کر لیں۔ رات کو اس پاؤڈر کے دو چمچ آدھا کپ گرم پانی میں بھگو دیں۔ صبح سر میں اس آمیزے کو اچھی طرح لگائیں۔ ایک گھنٹے بعد سر دھولیں۔ ہر تیسرے روز سر دھو کر ہلکا سا تیل لگا لیجیے۔

اس کے علاوہ صفی میں ایک مرتبہ آدھا کپ دہی میں دو چمچ سرسوں کا تیل ملا کر ایک گھنٹے کے لیے سر پر لگانے کے بعد سر دھولیں۔ بالوں میں چمک اور نرمی آجائے گی۔

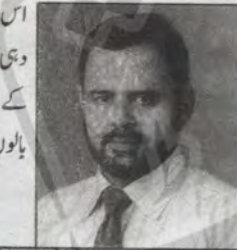
چہرے کی جلد

سوال: میری عمر 23 سال

ہے۔ چہرے کی جلد بہت سخت اور

کھردری ہے۔ ہاتھ لگانے سے عجیب

سا لگتا ہے۔ خصوصاً جب میں شیو بناتا ہوں تو مجھے خود بہت



حکیم عادل اسمغیل

(دانیال و سیم - سیالکوٹ)

جواب: عرق گلاب میں آدھا لیٹوں نچوڑ کر رکھ

لیں اور اسے شیو بنا کر لگا جائے تو چہرہ نرم و ملائم رہتا ہے۔

اس کے علاوہ عرق گلاب کی شیشی میں آدھا چمچ زیتون کا

جھائیاں

سوال: میرے چہرے پر جھائیاں ہیں۔ جلد ہی میری شادی ہونے والی ہے۔ میں کوئی مہنگا علاج نہیں کروا سکتی۔ آپ کوئی آسان اور سستا نسخہ بتائیے۔

(ندا آفتاب - کراچی)

جواب: پانچ کینو کے اور دو لیٹوں کے چھلکے سکھا کر پیس لیں۔ پنساری کی دکانوں پر خشک چھلکے یا آسانی دستیاب ہیں، آپ وہاں سے خرید لیں وہ آپ کو سفوف بنا کر بھی دے دیں گے، ایک چمچ سفوف عرق گلاب میں بھگو کر چہرے پر لگائیں۔ اس میں آپ دو چمچی ہلدی بھی ملا سکتی ہیں۔ آدھا گھنٹہ بعد پانی سے دھولیں۔ روزانہ پانی کے کم از کم 8 گلاس ضرور پیئیں۔

صحت مند بال

سوال: میرے بال کھر درے اور بے رونق ہیں اور

یہ گر بھی رہے ہیں۔ کوئی آسان اور گھریلو نسخہ بتائیے۔

(انشاں احمد، ملتان)

جواب: آملہ آدھا کلو، سیکا کائی ایک پاؤ اور

نزلہ زکام سے لے کر میعادی بخار تک تقریباً ساری بیماریوں کے جراثیم ایک انسان سے دوسرے انسان کو ہاتھوں ہی کے ذریعے سے لگتے ہیں۔ میز کے اوپری حصوں، دروازوں کے ٹھوس یا دوسری چیزیں جنہیں ہا ہا ہا چھوا جاتا ہے۔

ان سے ہر گھنٹے بعد ہمارے جسم کو جراثیم لگ جاتے ہیں۔ اگر ہاتھوں کو اچھی طرح دھویا جائے تو ہماری جلد سے بہت سے خوردبینی جراثیم دھل جاتے ہیں۔ تاہم صرف چند سیکنڈ ہاتھ دھونے سے کام نہیں چلتا۔ جراثیم پر تحقیق کرنے والوں کی ہدایت ہے کہ انگوٹھیاں اور گھڑی اتار دیں، آستین اوپر چڑھائیں اور ہاتھوں، ٹخنوں نیز کلائیوں کو خوب رگڑ رگڑ کر دھوئیں اور اس کام کے لیے پانی اور صابن استعمال کریں۔ اس کے بعد انہیں خشک

تولیے سے پونچھیں۔ گیلے تولیے کا استعمال حفظانِ صحت کے اصولوں کے منافی ہے۔

تولیے سے پونچھیں۔ گیلے تولیے کا استعمال حفظانِ صحت کے اصولوں کے منافی ہے۔



دانت صاف رکھنے والے لمبے عمر پاتے ہیں



باقاعدہ دانت صاف نہ کرنے والوں کو کینسر سمیت کئی مہلک امراض کے لاحق ہونے کے خطرات میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ برطانوی ماہرین کا کہنا ہے کہ دانت صاف نہ رکھنے سے ان پر تہہ جمنے اور مسوڑھوں کی خرابی سے ایسے جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں جو کہ مہلک بیماریوں کا سبب بن کر انسانی زندگی کو قبل از وقت ختم کر دیتے ہیں۔ مسوڑھوں کی بیماری لاحق ہونے سے جسم کا پورا نظام درہم برہم ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ برطانوی تحقیق کے مطابق دانتوں کی صفائی کا خیال نہ رکھنے والوں کی عمر کم ہو جاتی ہے۔ اس حوالے سے دانت باقاعدگی سے

صاف رکھنے والوں اور دانتوں کی حفاظت نہ کرنے والوں کے تقابلی جائزے میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ دانتوں کی دیکھ بھال کرنے والے لمبے عمر پاتے ہیں جبکہ ان کے برعکس دانت صاف نہ رکھنے والوں کی اکثریت قلیل عمر پاتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق دانتوں کی صفائی پورے جسم کی صفائی سے بھی زیادہ اہمیت رکھتی ہے۔

قدرتی حسن گر تازگی

خواتین کی کمزوری ان کے حسن کی تعریف ہے لیکن اکثر خواتین اپنے حسن کی حفاظت اور اس کی تازگی کو برقرار رکھنے میں لاپرواہی سے کام لیتی ہیں جبکہ وہ اپنی خوبصورتی کی تعریف ہمیشہ سننا پسند کرتی ہیں۔ قدرت نے اس کی حفاظت کے لیے انسان کو بے شمار قدرتی ذرائع عطا کئے ہیں جس سے اس کی جلد تروتازہ رہ سکتی ہے۔ علاوہ ازیں خواتین اگر مخلصانہ جذبات رکھیں اور پریشانی، مایوسی کو دل میں جگہ نہ دیں تو اس سے بھی کافی مدد ملتی ہے۔ یہاں ہم کچھ سادہ اور گھریلو ٹوٹکے پیش کر رہے ہیں جس سے آپ کو اپنے حسن کی تازگی کو تادیر برقرار رکھنے میں مدد مل سکے گی!

صدف قمر

سکتی ہیں۔ اس طرح غسل کرنے سے آپ کی جلد بھی اچھی اور نرم و ملائم ہوگی۔ وہ تروتازہ بھی نظر آئے گی



غسل سے زندگی حاصل کیجیے:
آپ کی دن بھر کی ٹینشن اور تھکن کو دور بھگانے کے لیے ایک فرحت بخش غسل سے زیادہ اچھی کوئی چیز نہیں ہے۔ گرم پلوام کاج، کام کے طویل اوقات، آلودگی، دن کے اختتام پر آپ کو تھکا دیتے ہیں۔ ایسے میں ایک اچھا غسل آپ کو فرحت اور تازگی کا احساس دلاتا ہے۔
بلند پریش کو بھی نارمل رکھتا ہے۔

الذرونی احساسات کی تروتازگی
ماہرین کہتے ہیں کہ آپ کے نہانے کے پانی میں معدنیات اور نمکیات کی شمولیت سے آپ ریٹیم جیسا نرم احساس محسوس کرتی ہیں اور آپ کی جلد صاف اور نرم و ملائم ہو جاتی ہے۔ یہ نمکیات غسل کی صورت میں آپ کو جذب ہو جاتے ہیں اور آپ کے جسم سے نفاضانہ کردار غبار کو باہر نکلانے میں معاون ہوتے ہیں۔ جلد خشک ہونے سے بچانے کے لیے آپ نہانے کے پانی میں دو تین اسپون گلیسرین شامل کر لیں یا پھر آپ اپنی پسند کے مطابق کوئی خالص تیل پانی میں ملا

Skin & Hair Care

جاری ہے۔ دھوپ سے بھی خود کو بچانے کی کوشش کرتی ہوں اور منہ دھونے کے لیے فیس واش استعمال کرتی ہوں۔
(تبسم ناصر۔ لاہور)

جواب: بچنے کی دال 3 چمچ رات کو تھوڑے سے دودھ میں بھگو دیں اور صبح پیں لیں۔ اب اس میں ایک چمچ بادام پے ہوئے ملائیے۔

بلدی آدھا چمچ، گندم یا جو کا آٹا، بغیر چھنا ہوا ایک چمچ، لیوں کارس ایک چوتھائی چمچ انہیں اچھی طرح کس کر لیں اور اس آمیزے کو چہرے پر اچھی طرح طے۔ پھر مل مل کر چہرے سے اتاریے۔ تھوڑی دیر بعد منہ دھو کر عرق گلاب منہ پر لگائیے۔ یہ آمیزہ چہرے کی رنگت نکھارتا ہے اور جلد کو نرم و ملائم کرتا ہے۔

کھردرے ہاتھ

سوال: کپڑے اور برتن وغیرہ دھونے کی وجہ سے ہاتھ کھردرے اور ان کی جلد خشک ہو گئی ہے۔
لوشن اور مختلف کریموں کا استعمال کرتی ہوں مگر وقتی فائدہ ہوتا ہے۔

(سدرہ کامران۔ راولپنڈی)
جواب: آپ کو شش کریں کہ جب کپڑے یا برتن دھونے کے لیے کیمیکل واشنگ پاؤڈر یا صابن کا استعمال کریں تو ہاتھوں میں دستانے ضرور پہنیں۔ دو چمچ بادام کے تیل میں ایک چمچ شہد اور ایک چمچ انڈے کی زردی شامل کر کے خوب پھینٹ کر اس مخلول کو ہاتھوں پر لگائیں، اس کے بعد اوپر سے دستانے پہن لیں۔ کام کے بعد دستانے اتار کر ہاتھوں کو ایسے پانی سے دھو لیں جس میں تھوڑا سا سرکہ ملا یا ہوا ہو۔



تیل ملا کر رکھ لیں، رات کو چہرے پر لگائیے اور صبح تازہ پانی سے چہرہ دھو لیجیے۔

جھلسا چہرہ

سوال: جب بھی میں دھوپ میں نکلتی ہوں، میرے چہرے کی جلد جھلس جاتی ہے۔ عجیب سے دھبے پڑ جاتے ہیں، پھر ان میں خارش ہونے لگتی ہے۔ کوئی آسان سا گھریلو نسخہ بتائیے۔

(انیا جبار۔ اسلام آباد)
جواب: گھیکوار کی موٹی شاخ کارس یا گوداپلیٹ میں نکال لیجیے۔ باہر دھوپ میں نکلنے سے پہلے منہ اچھی طرح دھو کر خشک کر لیں۔ جب خشک ہو جائے تو گودا کریم کی طرح چہرے اور گردن پر ملیں اور پانچ دس منٹ خشک ہونے دیں پھر ہاتھوں سے چہرہ مل لیں تاکہ سطح ہموار ہو جائے۔ اب باہر دھوپ میں جاپیے اور واپس پر منہ دھو لیجیے۔ ایک مرتبہ پھر گھیکوار مل لیجیے۔ آپ کے چہرے کی جلد ملائم رہے گی۔

سفید بال

سوال: میری عمر 24 سال ہے۔ سر کے بال تیزی سے سفید ہو رہے ہیں۔ بہت سے ٹوٹکے آزمائے ہیں مگر فائدہ نہیں ہوا۔

(صائم حسن۔ کراچی)
جواب: آدھا کلو آلو چھلکوں سمیت اچھی طرح دھویئے اور ان کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے دھوپ میں سکھائیے۔ مٹی بھر ٹکڑے رات کو لوہے کی کڑائی میں بھگو دیجیے۔ اگلے دن اسی پانی سے سر دھویئے۔

نکھری رنگت

سوال: ایک ڈیڑھ سال سے میری رنگت سامونی ہوتی

بہاں بھی غذا اور توجہ چاہتے ہیں!

شہد، زیتون و دیگر قدرتی اشیاء سے اپنی زلفوں کو دلکش بنائیں۔۔۔

پہلے سے موجود ہیں۔ یہ قدرتی مسالہ جات اور وہ عام اشیاء ہیں جن میں سے اکثر آپ کے کچن میں موجود ہیں۔ انہیں ہم آپ کو ان چیزوں کے بارے میں بتاتے ہیں۔

شہد: شہد کو بالوں میں خوبصورتی پیدا کرنے کے لیے

ہمیشہ سے ایک کامیاب اور موثر شے مانا گیا ہے۔ اس میں بڑی مقدار میں وٹامنز اور معدنیات پائی جاتی ہیں۔ آپ کی جلد اور بالوں کے لیے انتہائی مفید ہے۔ شہد اعلیٰ درجے کا مونو سچر سکرز اور کنڈیشنرز بھی ہے۔ بالوں کی خوبصورتی کے لیے آپ شہد استعمال کیجئے اور اس کی افادیت



ہوں گی، جن کے خوبصورت، گھٹے، ریشمی اور چمکتے ہوئے بال آپ کی نظروں کا مرکز بن جاتے ہیں۔

اکثر خواتین اپنے بالوں کو گھنا، صحت مند اور خوبصورت بنانے کی کوششوں میں مصروف رہتی ہیں۔ اس کوشش میں اچھے خاصے پیسے بھی خرچ ہو جاتے ہیں۔

کبھی یہ کریم لے

بالوں کی لمبائی اور ان کی دلکشی برقرار رکھنا توجہ طلب کام ہے مگر مشکل نہیں۔

کس لڑکی کی یہ خواہش نہیں ہوتی کہ اس کے بال بہت خوش نما ہوں۔ خود آپ نے بھی ایسی خواتین دیکھی

ہوں گی، جن کے خوبصورت، گھٹے، ریشمی اور چمکتے ہوئے بال آپ کی نظروں کا مرکز بن جاتے ہیں۔

اکثر خواتین اپنے بالوں کو گھنا، صحت مند اور خوبصورت بنانے کی کوششوں میں مصروف رہتی ہیں۔ اس کوشش میں اچھے خاصے پیسے بھی خرچ ہو جاتے ہیں۔

آئی۔۔۔ کبھی وہ نسخہ استعمال کر لیں۔۔۔ قلائد شیپو استعمال کر لیں۔۔۔ لیکن کب تک یہ سلسلہ جاری رکھا جائے؟

اب سوال یہ ہے کہ جب ایسی چیزیں استعمال نہ کی جائیں تو پھر کیا ہو۔ بالوں کے لیے کچھ نہ کچھ تو کرنا ہے۔ اس کا آسان حل ہے گھریلو ٹونکے۔ جی ہاں! اس کے لیے آپ کو زیادہ بھاگ دوڑ کی ضرورت نہیں، جو چیزیں آپ کے بالوں کی اچھی نشوونما کر سکتی ہیں۔ وہ وہ آپ کے پاس

آئی۔۔۔ کبھی وہ نسخہ استعمال کر لیں۔۔۔ قلائد شیپو استعمال کر لیں۔۔۔ لیکن کب تک یہ سلسلہ جاری رکھا جائے؟

اب سوال یہ ہے کہ جب ایسی چیزیں استعمال نہ کی جائیں تو پھر کیا ہو۔ بالوں کے لیے کچھ نہ کچھ تو کرنا ہے۔ اس کا آسان حل ہے گھریلو ٹونکے۔ جی ہاں! اس کے لیے آپ کو زیادہ بھاگ دوڑ کی ضرورت نہیں، جو چیزیں آپ کے بالوں کی اچھی نشوونما کر سکتی ہیں۔ وہ وہ آپ کے پاس

ختم کر دے گا اور نگت نکھارے گا۔

اپنے نہانے کے پانی میں آدھا کپ اورک کارس ڈالیں۔ اورک قدرتی طور پر جلد کو توانائی اور تازگی بخشنے والی جزی بوٹی کی حیثیت سے جانی جاتی ہے۔ اس کی جزی خون کے بہاؤ اور دوران خون کو تحریک دیتا ہے جس سے جلد کو آکسیجن اور غذائیت ملتی ہے، ساتھ ہی اس کی چمک اور صحت میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ آپ اگر صرف تیس منٹ پر سکون حالت میں شاور لیتی ہیں تو اس سے آپ کے موڈ پر اچھا اور خوشگوار اثر پڑ سکتا ہے۔

مونسچرائزنگ ضروری ہے

اگر آپ اپنی جلد کو سال کے بارہ مہینے نرم و ملائم اور یکساں طور پر نرم دار رکھنا چاہتی ہیں تو آپ کو ہر موسم میں جلد کی حفاظت کے لیے مونسچرائزنگ پر توجہ دینی ہوگی۔ غسل کے فوراً بعد وٹاسلین اور یاڈی بوٹن استعمال کریں۔ وٹاسن ای جسم میں آئل اور پانی کو بیلنس رکھتا ہے اور خون کے بہاؤ کو بھی بحال رکھتا ہے۔ وٹاسن ان کے وسائل میں انڈے، مچھلی، سبز یوں کا تیل، خشک بیوہ اور مکھن شامل ہے۔

چہرے کو خوبصورت بنائیں

دھوپ سے کہلائے ہوئے چہرے سے رونق ہی نہیں لگتے بلکہ بعض اوقات انہیں دیکھ کر شدید لہے لہری اور اکہاہٹ بھی ہوتی ہے۔ اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کا چہرہ ہمیشہ تروتازہ اور شاداب نظر آئے تو اس کے لیے آپ مختلف قسم کے ماسک استعمال کر سکتی ہیں جن کی مدد سے آپ کی جلد اور چہرہ خوبصورت دکھائی دیتے گئے گا۔

خوبصورتی کے لیے خصوصی پریل ماسک

انڈے کا ماسک ہر جلد کے لیے مفید سمجھا جاتا ہے۔

کیونکہ ماسک کھلے ہونے کے اور خون کی گردش نارمل ہوگی۔

نازک جلد کے لئے ہرٹل ہاتھ نہایت اہم ہے۔ اس سے جزی بوٹیوں کی بدولت بہترین نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ اس قسم کے اچھے اور مفید غسل کے لیے ایک باریک کاشن کا پیزر (اس کا ساکر ایک بڑے رومال کے برابر ہو) آدھا کپ جو کا آٹا لیں، آدھا کپ گلاب کی پتیوں کا (خشک یا تازہ ہوں)، آدھا کپ یادام کا پاؤڈر، آدھا کپ ہلدی اور آدھا ٹیبل اسپون صندل پاؤڈر، ایک پیالے میں دودھ لیں جس میں دو چائے کے چمچ عرق گلاب اور دو چائے کے چمچ کسی بھی تیل کے لیے۔ چاہے زیتون کا تیل ہو یا نارل کا، تمام اجزاء ہوائے دودھ کے پیڑے میں رکھیں اور اسے ایک پوٹلی کی طرح باندھ لیں۔ اس پوٹلی یا اینڈل کو تیس سے تیس منٹ دودھ کے پیالے میں ڈال کر رکھیں تاکہ پوٹلی میں موجود خشک اجزاء میں دودھ اچھی طرح جذب ہو جائے۔ جب آپ نہانے لگیں تو اس پوٹلی کو اپنے جسم پر لگائیں پوٹلی کو ہلکا سا دبائیں تاکہ اس میں سے گلاب جوں یا ہٹے۔ اس سے آپ کی جلد نرم اور پیکر ہوگی۔ پوٹلی کو دودھ میں ڈال کر دوبارہ اپنے جسم کو اس سے لگائیں۔ اس میں تین سے چار قطرے کسی بھی خوشبو، اریٹل کے شامل کر سکتی ہیں۔ جیسے گلاب یا یونڈر آئل اس میں شامل کیا جاسکتا ہے۔

اگر آپ ایسے سچین تھیر عوارگی کے زمانے میں نرم و ملائم جلد دوبارہ حاصل کرنا چاہتی ہیں تو صرف دو گھنٹوں اور ایک ماہ کو ابند میں ڈال کر بیٹھ بیٹھیں اور اس سے اپنی جلد کو اسکرٹ کریں۔ جب آپ تھیں تو اسے صاف کر میں گھیر آپ کی جلد کو نرمی سے ٹون کرنا ہے اور تیل کی جتنی غلیوں کی ہالی میں مدد دیتا ہے۔ ماسک ایک نرم پیچ کا کام کرے گا اور آپ کی جلد کے سالے پن کو

بالوں کو شہد جیسا چمکیلا بنادے گا۔

پورک ششش بال : آدھا کپ شہد بالوں میں خوب اچھی طرح لگا لیں۔ اس طرح ماش کریں کہ شہد آپ کی جلد اور بالوں کی جڑوں تک پہنچ جائے۔ اس کے بعد سر پر شاور کیپ پہن کر تقریباً آدھا گھنٹے اس طرح رہنے دیں تاکہ بالوں کو شہد کا پورا پورا فائدہ حاصل ہو سکے۔ اس کے بعد خوب اچھی طرح شیو کر لیں۔

ہنی کنڈیشننگ ٹریٹمنٹ : یہ ایک زبردست فارمولہ ہے۔ جو شہد اور زیتون کے تیل کو ملا کر تیار کیا جاتا ہے اور صحت مند گھنے اور چمکدار بالوں کے لیے بے مثال ہے۔ اسے بنانے کا طریقہ بھی بہت آسان ہے۔ ایک چوتھائی کپ شہد میں ایک چوتھائی کپ زیتون کا تیل شامل کر لیں۔ یہ لیں آپ کا نسخہ تیار کیا۔

اس ماسک کو خوب اچھی طرح بالوں اور کھوپڑی کی جلد پر لگائیں اور اس طرح مناسب انداز میں متواتر ماش کریں کہ اس کے اثرات بالوں کی جڑوں اور جلد تک پہنچ جائیں۔ اس کے بعد سر پر ایک شاور کیپ پہن لیں اور تیس منٹ اس کو یوں ہی رہنے دیں تاکہ خوب اچھی طرح جذب ہو جائیں۔ اب معمول کے مطابق بالوں کو دھو کر اچھی طرح خشک کر لیں۔ یہ زبردست کنڈیشنر آپ کے مرجھائے ہوئے خشک اور تباہ ہوتے ہوئے بالوں کے لیے بہت فائدہ مند ہوگا۔

روغن زیتون : روغن زیتون میں بھی بے شمار کرشائی خوبیاں ہیں۔ آپ کی جلد کی خوبصورتی سے لے کر آپ کے کھانوں تک میں اس کی بدولت بہتری آسکتی ہے۔

یہ آپ کے بالوں کو بھی نئی زندگی اور نئی چمک دے سکتا ہے۔ اس کا استعمال زمانہ قدیم سے چلا آ رہا ہے اور یہ آپ کو ہر جگہ آسانی سے مل بھی جاتا ہے۔

استعمال : ایک گھنٹہ میں دو گھنٹے زیتون کا تیل ملا کر

دونوں کو انڈے کی زردی میں خوب اچھی طرح پیسٹ لیں۔ اس کے بعد خوب اچھی طرح بالوں پر لگائیں۔ آدھا گھنٹے کے لیے شاور کیپ پہن لیں۔ پھر بالوں کو دھو کر اچھی طرح صاف کر لیں۔ یہ آپ کے مرجھائے ہوئے بالوں کے لیے ایک اچھا نسخہ ہے۔

زیتون کے گرم تیل سے بالوں اور کھوپڑی پر خوب اچھی طرح ماش کریں اور کم از کم سات آٹھ گھنٹوں کے لیے یا ساری رات کے لیے اس کو یوں ہی رہنے دیں۔

اگر ساری رات کے لیے لگائے رکھنے کا ارادہ ہے تو شاور کیپ پہن کر سوئیں تاکہ آپ کا تیل خراب نہ ہونے پائے۔ اب صبح اٹھ کر بالوں کو دھو کر خشک کر لیں۔

زیتون کے تیل کا کنڈیشنر : اگر آپ اس نسخے پر عمل کرنے سے پہلے اپنے بالوں پر کنڈیشنر استعمال کر لیں تو اس کے فوائد زیادہ ہوں گے۔ یہ کنڈیشنر آپ کے بالوں میں ایک نئی جان ڈال دے گا۔

1- ایک ٹمبل اسپون دہی۔

2- ایک ٹمبل اسپون شہد۔

3- ایک انڈا

ان تینوں کو خوب اچھی طرح ایک پیالے میں ڈال کر کس کر لیں۔ اس کے بعد بالوں میں لگائیں اور تیس منٹ تک یوں ہی رہنے دیں۔ اس کے بعد شیو کر کے بالوں کو دھو ڈالیں۔ آپ کے بال اور ریشمی ہو جائیں گے۔

آبِ جو : آبِ جو یا جو کا پانی امرہ اور بے روغن بالوں کے لیے حیرت انگیز تاثیر رکھتا ہے۔ یہ آپ کے بالوں کو بے پناہ چمک دے سکتا ہے۔ اس میں شامل اجزاء آپ کے بالوں کی جڑوں میں اتر کر کے انہیں توانا کر دیتے ہیں۔

شیو کرنے کے بعد اپنے بالوں میں تقریباً 2 سے 3 کپ آبِ جو لگائیں اور دو تین منٹ تک اسے اپنے بالوں میں جذب ہونے دیں۔ اس کے بعد گھنٹے پانی سے دھو

کر خشک کر لیں۔ آپ جو کا عم البدل چائے ہے۔

نئی جان ! چائے بنائیں۔ جس طرح بناتی ہیں لیکن اس میں شکر اور دودھ نہ ڈالیں اور ٹھنڈا ہو جانے کے بعد اسی طرح لگا لیں۔ جس طرح آبِ جو کے لیے ہدایت دی گئی ہے۔ کچھ دیر تک جذب ہونے دیں۔ اس کے بعد بالوں کو دھو کر خشک کر لیں۔

بالوں کی توانائی کے لیے چند آسان ٹوٹکے :

آج کل کی تیز ترین زندگی ہمارے بالوں پر بھی اثر انداز ہو رہی ہے۔ گرد و غبار اور دھوئیں کی وجہ سے ہمارے بال مرجھانے لگتے ہیں۔ ان کے کنارے پھٹ جاتے ہیں، چمک دمک غائب ہو جاتی ہے۔ یہ بہت تیزی سے گرنے لگتے ہیں۔ ان مسائل کے حل کے لیے چند ترکیبیں پیش خدمت ہیں۔

ایک حیوت انگیز شیمپو : شیمپو کا کام صرف آپ کے بالوں کو صاف کرنا نہیں ہے۔ بلکہ صفائی کے ساتھ ساتھ یہ بالوں کو مضبوط بھی کرتا ہے۔ آپ کے زیر استعمال شیمپو کو خوشگوار ہونا چاہیے لیکن وہ حد سے زیادہ کنڈیشنر سے پر نہیں ہونا چاہیے ورنہ بال آسانی سے صاف نہیں ہو سکیں گے۔ بہتر یہی ہے کہ کنڈیشنر کے بغیر شیمپو استعمال کریں اس کے بعد صرف کنڈیشنر علیحدہ سے استعمال کریں۔

پانی اور مشروبات : بالوں کو صحت مند رکھنے کے لیے خوب پانی اور تازہ چھلوں کے ریٹیل مشروبات استعمال کیا کریں۔ پانی اور چھلوں کے جوس ناصرف آپ کی جلد میں نمی برقرار رکھتے ہیں۔ بلکہ آپ کے بالوں کو بھی نرم آلودہ Hydrate کرتے ہیں۔

Styler Perils : اگر آپ بالوں کو اسٹائل دینے کے لیے حرارت والا اسٹائلر (ہیر ڈرائر)

Straightener یا بالوں کو ٹھنڈا کرنے کے لیے الیکٹرک کی مصنوعات کا استعمال کرتی ہیں تو ان کے استعمال سے پہلے مائع حدت Product ضرور استعمال کریں۔ اس قسم کی مصنوعات کچھ دنوں کے بعد آپ کے بالوں کو روکھا اور بے جان کر دیتی ہیں۔ اس لیے انہیں کبھی کبھی استعمال کیا کریں۔

آپ کی غذا : آپ کے خوبصورت بالوں کا انحصار بہت حد تک آپ کی غذا پر ہے۔ یہ بہت اہم ہے کہ آپ کیا کھاتی ہیں۔ ایک متوازن غذا جس میں وٹامنز، مینرلز اور پروٹین موجود ہوں آپ کے بالوں کی نشوونما اور خوبصورتی کے لیے بہت ضروری ہے۔

اگر آپ اپنے بالوں کو خشک پاتی ہیں تو پروٹین کا استعمال بڑھادیں۔ پروٹین آپ کو انڈوں، بیجوں، مرغی، چھچھلی اور سویا بین سے تیار شدہ مصنوعات سے حاصل ہو سکتا ہے۔

ان کے علاوہ ہر قسم کے اناج اور ڈیری کی ان مصنوعات میں بھی ہوتا ہے جن میں چکنائی کم سے کم ہو۔

خوبصورت بالوں کی خوبصورتی کو برقرار رکھنا کوئی آسان کام نہیں ہے۔ اس کے لیے آپ کو وقت دینا ہوگا اور محنت کرنی ہوگی۔ لیکن جب آپ ایسے بالوں کی مالک بن جائیں گی تو آپ کو خود اپنی شخصیت پر رشک آنے لگے گا۔ ایک بات یاد رکھیں کہ جس طرح آپ کی اچھی صحت آپ کی شخصیت پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اسی طرح آپ کی اچھی صحت آپ کے بالوں پر بھی مثبت اثرات ڈالتی ہے۔

خوبصورت، دلکش اور گھنے بالوں کے حصول کے لیے آپ کو اپنی غذا کا خاص خیال رکھنا ہوگا اور ورزش بھی کرنی ہوگی۔ اپنے بالوں کے ساتھ بہت نرمی اور پیار سے سلوک کریں آپ کے بال بھی آپ کو ایسا ہی ریپانس دیں گے۔

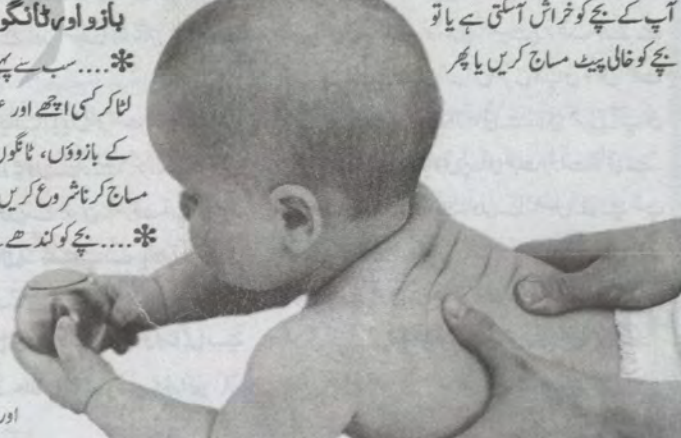


مساج چھوٹے بچوں کے لیے ناصرف طبی طور پر ضروری ہے بلکہ ان کی ذہنی نشوونما کے لیے بھی نہایت ضروری ہے۔ بچوں کے مساج کرنے کے عمل کو مزید آرا مدہ اور سکون بخش بنانے کے لیے چند ضروری ہدایات یاد رکھیں۔ چائلڈ اسپیشلسٹ کے مطابق اگر بچے کو مساج کرنے والی خود بچے کی ماں ہے تو یہ مساج زیادہ بہترین طریقہ سے انجام دیا جاسکتا ہے۔ بچے کو اس کی پیدائش کے بیس دن کے بعد مساج کیا جاسکتا ہے اور یہ مساج نہایت نرمی اور شائستگی سے صرف ماں ہی کو کرنا چاہیے۔ اگر اتنے چھوٹے بچے کو سختی یا زور سے مساج کیا گیا تو اسے شدید قسم کا نقصان ہو سکتا ہے۔ جن میں ہڈیوں کا ٹوٹ جانا بھی ممکن ہے، اس کے علاوہ یہ مساج صرف ہڈیوں کی جگہ پر ہونا چاہیے اور اسے ہلکے سے گرم آئل سے کرنا چاہیے اور اس کا زیادہ سے زیادہ دورانیہ بیس منٹ ہے۔ اس کے علاوہ ہمیشہ شام کو مساج کیا جانا چاہیے تاکہ بچے رات کو آرام سے سو سکے۔ کبھی بھی دودھ پلانے کے فوراً بعد بچے کو مساج نہ کریں اس طرح الٹی آنے کا خدشہ ہوتا ہے۔

بچوں کا مساج اور غسل

توجہ اور احتیاط کے ساتھ کریں

مساج سے پہلے
اپنے بچے کو مساج کرنے سے پہلے اس بات کا یقین کر لیں کہ ہوا تیز تو نہیں ہے۔ اگر آپ کے ناخن بڑھے ہوئے ہیں تو سب سے پہلے انہیں تراش لیں، اور چوڑیاں ننگن وغیرہ بھی اتار لیں کیونکہ اس سے آپ کے بچے کو خراش آسکتی ہے یا تو بچے کو خالی پیٹ مساج کریں یا پھر



بازو اور ٹانگوں کا مساج
*.... سب سے پہلے بچے کو کمر کے بل لٹا کر کسی اچھے اور عمدہ آئل سے اس کے بازوؤں، ٹانگوں اور ہتھیلیوں پر مساج کرنا شروع کریں۔
*.... بچے کو کندھے سے پکڑ کر بازوؤں سے ہاتھوں کے آخر تک ہلکے ہلکے اسٹروک لگائیں اور پھر

شائستگی سے لیں۔

*.... ہاتھوں کے پیچھے بھی نزاکت سے مساج کریں تاکہ انگلیوں کا بھی مکمل مساج ہو سکے۔
*.... باری باری ایک ٹانگ کو زمین سے کچھ فاصلے پر اٹھا کر اس کی اچھی طرح ماش کریں۔
*.... جیروں کے بچے کی ماش کرتے وقت ان کی ننھی منی انگلیوں کو نہ جھولیں۔

پیٹ کا مساج

*.... پیٹ کے نچلے حصے سے مساج اس طرح شروع کریں کہ آپ کے ہاتھوں کا رخ اوپر یعنی سینے کی جانب ہو اور واپسی میں پسلیوں سے ہوتا ہوا سائیزڈ میں آکر ختم ہو جائے۔

*.... اپنے ایک ہاتھ سے بچے کو ایک سائیزڈ سے مکمل زمین سے اٹھائیں اور پیٹ کے پچھلی جانب دوسرے ہاتھ سے مساج کریں۔

پیشہ کا مساج

*.... بچے کو پیٹ کے بل لٹا کر نیچے سے اوپر کی طرف اور واپسی پر ہاتھوں کو اوپر سے نیچے کے طرف حرکت دیں اور اسی انداز میں ہلکے ہلکے اسٹروک لگائیں۔

*.... اسی انداز میں ہاتھوں کو ڈگ ڈیگ کے انداز میں بھی گھمائیں۔

*.... آخر میں جسم کے تمام حصوں کو دوبارہ اوپر سے نیچے کی جانب مساج کریں۔

مساج کے دوران ہدایت
*.... مساج کرتے

وقت یقین کر لیں کہ آپ کا بچے بالکل ریلاکس ہے، کبھی بھی جلدی میں مساج نہ کریں۔

*.... پہلے مساج آئل اپنی ہتھیلیوں پر نکالیں انہیں آپس میں رگڑیں اور پھر بچے کے سر پر لگائیں۔

*.... پیشانی کے اوپر ہلکا مساج کرنے کے بعد چہرے ہتھیلیوں کے بجائے انگلیوں اور انگوٹھوں سے مساج کریں۔

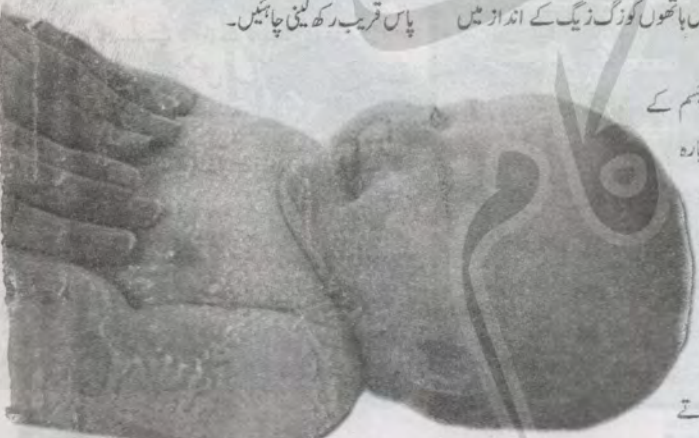
*.... مساج کرنے کے بعد اگر بچے کو نہلانا چاہیں تو کم از کم ایک گھنٹے بعد نہلانا۔

*.... اگر بچے کو آنکھ لگانا ہو تو آنکھشن سے پہلے یا آنکھشن کے فوراً بعد بھی بچے کو ہرگز مساج نہ کریں۔

بچوں کا غسل

بچے کو نہلانا بہت آسان ہے اور مشکل بھی۔ پہلی مرتبہ ماں بننے والی خواتین کے لیے تو یہ مرحلہ بہت کڑا ہوتا ہے کہ وہ اپنے نرم و نازک بچے کو نہلاتے ہوئے گڑ بڑا جاتی ہیں اور ذرا سی بے احتیاطی ایک بڑے مسئلے کو جنم دے سکتی ہے لیکن بزرگوں کی رہنمائی اور تعاون بہت جلد اس مسئلے کا حل سمجھا دیتا ہے۔

بچے کو نہلانے سے پہلے ماں کو حسب ذیل اشیاء اپنے پاس قریب رکھ لینی چاہئیں۔



*.... بچے کے لیے نہانے کا ٹب۔

*.... ہاتھ تھرا مائٹل۔

*.... گرم اور سرد پانی۔

*.... صابن۔

*.... منہ دھونے کے لیے ملل کا کپڑا۔

*.... جسم کو دھونے کے لیے بڑا سا کپڑا۔

*.... دو تولیے۔

*.... بے بی پاؤڈر۔

بچے کو نہلانے کا مناسب وقت صبح کا ہے لیکن اسے

شام کے وقت بھی نہلایا جاسکتا ہے۔ تاہم موسمی حالات کا

دھیان رکھنا بھی نہایت ضروری ہے۔

نہانے کے ٹب میں تقریباً پانچ انچ کی گہرائی تک پہلے

ٹھنڈا پانی ڈالا جائے اور پھر گرم۔

بچے کو نہلانے سے پہلے ماں کو اپنے ہاتھ دھو لینے

چاہئیں۔ بچے کو گھٹنے پر رکھ کر یا کسی نرم کپڑے پر لٹا دیں۔

پھر روئی کو نیچوڑتے ہوئے ٹکڑے کی مدد سے ناک آہستہ

سے صاف کی جائے۔ اس عمل کے دوران اگر بچے کو چھینک

آئے تو یہ اچھی بات ہے۔ کیونکہ چھینک سے تنے بالکل

صاف ہو جاتے ہیں پھر چہرے کے باقی حصے اور کانوں کو گرم

پانی سے دھویا جائے پھر انہیں خشک کر لیا جائے۔

بہت چھوٹے بچے کو نہلاتے ہوئے کسی کی مدد ضرور

حاصل کریں جو دوران غسل آپ کو مطلوبہ چیزیں دے

سکے یا بچے پر پانی ڈال سکے۔

بچے کا سر دھوتے ہوئے اسے اپنے ایک ہاتھ سے اس

طرح سنبھالے اور بچے کا بقیہ حصہ آپ کے بازوؤں پر

رہے۔ بچے کا سر اس طرح دھلایئے کہ پانی اس کے چہرے یا

آنکھوں میں نہ جائے۔ بہتر یہ ہے کہ بچے کے سر پر صابن

لگانے کے بعد دو ٹکڑے میں پانی لے کر سر پر لگا ہوا صابن

آہستہ آہستہ صاف کیجئے۔

بچے کو نہلانے کے لیے کسی مناسب صابن کا استعمال

ضروری ہے۔ آپ اس کے جسم پر پوری طرح صابن

لگائیے۔ مگر اس بات کا اطمینان کر لیجئے کہ لگایا ہوا صابن

اچھی طرح دھل جائے

دوران غسل بچے کا روٹا آپ کو پریشان کر سکتا ہے۔

بچے کو نہلانے کے لیے اس سے باتیں کیجئے اور اس کی توجہ

بٹائے کی کوشش کیجئے۔

*.... بچے کا جسم خشک کرنے کے لیے نرم ترین تولیہ جسم

پر رکھ کر نرمی اس میں جذب کیجئے۔

*.... بچے کو نہلانے کے بعد فوراً طور پر اس کا جسم مکمل

طور پر خشک کر کے اسے مناسب کپڑے پہنا دیجئے۔ خیال

رکھیے کہ گرم یا ٹھنڈے پانی سے نہلانے سے بچے کو نقصان

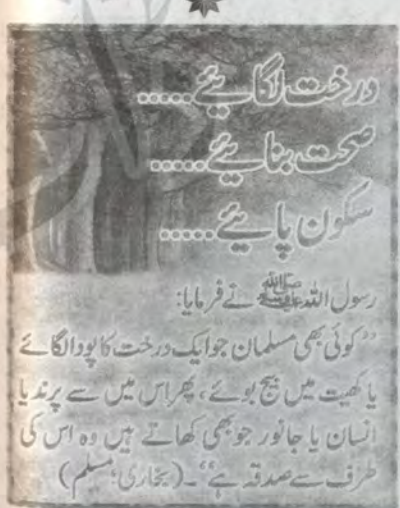
کو اندیشہ نہیں ہے۔ البتہ گیلے جسم پر ہوا لگنے سے وہ بیمار پڑ

سکتا ہے۔

بچے کو روزانہ غسل کی عادت اس کی صحت کے لئے

بہت مفید ہے اس طرح وہ ہشاش بشاش رہتا ہے اور اس میں

صاف ستھرا رہنے کی عادت پر وہاں جرتی ہیں۔



اذیت ناک زندگی کے دن اور رات ایک جیسے رہتا ہے۔

اولاد، بچوں میں مقیم تنویر احمد

طبیعتوں کے تضاد نے ہمارے بچوں کو اتنا ترش بنا دیا کہ ہم سب

اعصابی مریض بن کر رہ گئے۔

والدین اور بہن بھائی وقت سے پہلے ہی زندگی کی بازی ہار گئے۔

اولاد کی وجہ سے اذیت میں مبتلا ہے، لیکن میرے نزدیک

زندگی کے سب سے اذیت ناک لمحے وہ ہیں جب انسان

کے پاس کھانا ہو لیکن، وہ اسے کھانے کا اختیار نہ ہو، دولت

ہو لیکن وہ گلے کا سانپ بن کر ڈسنا شروع کر دے۔ سب

دنیا چل پھر رہی ہو، حرکت کر رہی ہو

لیکن فقط میرا جسم بے جان

پتھر ہو کر رہ جائے، میں

کہتے ہیں کہ جب انسان کے پاس کچھ کرنے کا اختیار

اور وقت ہوتا ہے تو وہ روایات اور غلط قسم کی اصول پسندی

کو مستحکم ٹھہرا کر خود کو بے بس ثابت کرنے لگتا ہے اور

جب حقیقتا وہ بے بس ہو جاتا ہے تو پھر دوسروں کو اپنے

تجربات سنا کر انہیں اس سے بچانے کی کوشش کرتا ہے۔

لیکن انسانی فطرت تو یہ ہے کہ جب تک خود اپنا ہاتھ

نہ چلے دوسروں کے تجربات سے ہم سیکھتے نہیں!....!

میرا نام تنویر احمد ہے، میں اپنے حالات زندگی اس

لیے سنا رہا ہوں کہ شاید کچھ ذی فہم لوگ اسے سننے اور

پڑھنے کے بعد اپنا ہاتھ جلائے بغیر کچھ سیکھ سکیں اور اس

اذیت سے دوچار ہونے سے بچ جائیں جس سے میں گزر

رہا ہوں۔ اس اولڈ ہاؤس میں قید تنہائی کی زندگی گزار رہا

ہوں۔ جہاں میری خبر گیری کو کوئی نہیں ہے۔ بے شک

مختلف لوگوں کے لیے اذیتوں کے لحاظ مختلف ہوتے

ہیں۔ کسی کے لیے جھوک ایک اذیت ہے۔

کوئی کسی کی موت پر اور کوئی کسی سے جدائی پر

اذیت محسوس کرتا ہے۔ کسی کو دوسرے کی چمکتی دکتی

دولت دیکھ کر اذیت کا احساس ہوتا

ہے۔ کسی کے لیے بے اولادی کا

طعنہ اذیت ہے اور کوئی نافرمان



گلشن گو خدا حافظ....

چلنا پھرنا چاہوں پر چل نہ سکوں۔

میں نے ان حالات میں اتنا لمبا عرصہ گزارا ہے کہ بیان کرتے ہوئے بھی تکلیف ہوتی ہے۔

تویر احمد اپنی بے بسی پر آنسو بہا رہے تھے۔ کچھ دیر خاموش بیٹھے رہے پھر سر کو جنبش ہوئی۔

”دیکھیے! میں زندگی سے چھٹکارا حاصل کرنا چاہتا ہوں، اس اذیت ناک زندگی سے نجات حاصل کرنا چاہتا ہوں۔ میرا جسم جنبش کے قابل نہیں رہا۔ میں اس جسم سے نجات چاہتا ہوں مگر نجات مل نہیں رہی....“

تویر احمد اپنے بیٹے ہونے لجات کو یاد کر رہے تھے۔

ہم اپنے ایک دوست کے ساتھ ان کے کسی عزیز سے ملنے اس اولڈ ہاؤس میں آئے تھے۔ تویر احمد ہمیں اولڈ ہاؤس کے دالان میں ویل چیئر پر بیٹھے ہوئے ملے۔ عمر تقریباً 50 سال کے قریب ہوگی۔ رنگ سفید، دراز قد اور آنکھوں پر عینک لگائے پڑھی لکھی شخصیت کے مالک دکھائی دے رہے تھے۔ ہم کچھ دیر کے لیے ان کے پاس بیٹھ گئے۔ شاید کافی عرصے کے بعد انہیں کوئی ایسا شخص ملا تھا جو ان کی گفتگو کو بخور سن رہا تھا۔

ہم نے پوچھا کہ ”آپ کتنے عرصے سے اس اولڈ ہاؤس میں مقیم ہیں....؟“

”سال اور عرصہ تو مجھے یاد نہیں، بس اتنا یاد ہے کہ اذیت ناک زندگی کے دن اور رات ایک جیسے ہوتے ہیں، مجھ سے یہاں ملنے بھی کوئی نہیں آتا۔ جو دن، تاریخ اور وقت یاد ہو۔ ایک بہن بیرون ملک مقیم ہے جب وہ یہاں آتی ہے تو دو گھنٹوں کو ملنے آجاتی ہے۔ اس بہن کے علاوہ ایسوں کی صورتیں بھی اب یاد نہیں رہیں۔“

”آپ اپنے حالات زندگی کے بارے میں بتائیے۔“

”میں نے اپنے والد، والدہ، دو بھائیوں اور ایک بہن کی زندگی بھی اسی قسم کی اذیت سے بھری دیکھی۔ والد

صاحب نے شادی اس عمر میں کی جب ان کے ہم عمر دوستوں کے بچے ان کے کندھوں تک پہنچنے لگے۔ والدہ کا خاندان، والد کے خاندان سے زیادہ خوشحال تھا۔ یہاں ہمارے معاشرے میں مرد کا رویہ بیوی اور سسرال کے معاملے میں عام طور پر انتہا پسند ہوتا ہے۔ اگر سسرال امیر ہو تو یادہ جو روکا غلام بن جائے گا یا پھر ساری زندگی اس وہم میں گزار دے گا کہ بیوی کہیں اس پر اپنی امداد کا رعب نہ ڈال لے۔ والد صاحب نے دوسرا رویہ اختیار کیا کیونکہ وہ اتنے اترا پرست تھے کہ بچپن میں بعض مرتبہ ہمیں دو دو دن فاقوں میں سونا پڑا لیکن انہوں نے کبھی کسی سے ادھار تک نہ مانگا۔ دولت کی ان کے نزدیک اہمیت نہ تھی۔ یوں اولاد کی بھوک کی قیمت پر انہوں نے اپنی اتانگی آہنی دیواریوں کو آخری عمر تک قائم رکھا۔

والد صاحب ایک پرائیوٹ ادارے میں ملازمت کرتے تھے۔ ان کی محدود تنخواہ کی وجہ سے ہم بہن، بھائیوں نے کالج میں داخلہ لینے کے بجائے پرائیوٹ امتحانات دیے کیونکہ سب کے لیے اسکول کالج کے اخراجات پورے کرنا کافی مشکل تھا۔“

”آپ نے کہاں تک تعلیم حاصل کی....؟“

”ایسے حالات میں بھی میں شکر ادا کرتا ہوں کہ میٹرک تک تعلیم حاصل کرنے میں کامیاب ہو گیا۔ میری والدہ پڑھی لکھی نہیں تھیں۔ والد صاحب نے ساری زندگی انہیں سمجھنے کی کوشش کی نہ انہیں دنیاداری کا چلن سکھایا۔ والد اور والدہ دونوں نے ایک دوسرے کے مزاج کو سمجھنے کی کوشش نہ کی۔ جس کا بچوں کے رویوں پر بھی اثر پڑا اور یوں مستقل منفی ماحول گھر پر چھایا رہتا۔ اس ماحول میں ہم بہن بھائی گھل گھل کر ختم ہوتے رہے۔

اس گھٹن زدہ ماحول اور معاشی مسائل کی بنا پر جنم لینے والی طبیعتوں کا اقتصاد جس نے ہمارے لہجوں کو اتنا

تند اور ترش بنا دیا کہ ہم سب اعصابی مریض بن کر رہ گئے۔ کوئی بھی بہن بھائی اعلیٰ تعلیم حاصل نہ کر سکا۔ چھوٹے سے گھر میں اتنے سارے مسائل کے ساتھ رہنا کافی دشوار ہوتا ہے۔ ہم بہن بھائیوں میں لڑائیاں بھی ہوتی تھیں۔ بے شک ہم سب بہن بھائی ایک دوسرے سے محبت کرتے تھے۔ اسی لیے صرف وقتی طور پر نفرت پیدا ہوتی، لیکن کسی نے اس گھر سے جانے اور ہمیشہ کے لیے اس طوفانی ماحول سے نجات حاصل کرنے کا نہ سوچا۔“

”کیا آپ کے والد کی خواہش نہ تھی کہ آپ پڑھ لکھ کر اعلیٰ مقام حاصل کریں....؟“

ہمارے سوال پر تویر احمد بولے ”ہمارے والد صاحب لاکھ غصے والے صحیح گمروہ ہمیں پڑھانا چاہتے تھے مگر وسائل کی کمیابی نے خواہش کو پورا نہ ہونے دیا۔ ایک روز وہ کسی کام سے دوسرے شہر گئے واپسی پر ان کا ایک سیٹرنٹ ہو گیا۔ مظاہر انہیں کوئی چوٹ نہ آئی۔ البتہ سال ڈیڑھ سال بعد انہیں کوئی ایسی بیماری لاحق ہو گئی کہ بقول ڈاکٹر یہ بالکل نئی بیماری ہے اور اس کا علاج ابھی دریافت نہیں ہوا۔ اب گھر میں دو مریض ہو گئے ایک والد،

دوسری والدہ۔ والدہ کو تو بچپن سے ہی ہم نے معدے اور ریڑھ کی ہڈی کی تکلیف میں مبتلا دیکھا۔ ڈاکٹروں کا کہنا تھا کہ انہیں مکمل بیڈ ریٹ کی ضرورت ہے مگر انہیں آرام نہ مل سکا۔ والد کی بیماری نے طول پکڑ لیا۔ بڑے بھائی اور ایک بہن نے ملازمت کر لی۔ بڑے بھائی کے سینے میں درد رہنے لگا، جب مکمل چیک اپ کروایا تو معلوم ہوا کہ بھائی عارضہ قلب میں مبتلا ہو چکے ہیں۔ گھر میں تین افراد کی بیماری نے فضا کو اور بھی بے رونق کر دیا۔ علاج کے لیے مناسب سیسے بھی نہ ہوتے۔ گھر کا خرچ بمشکل چل رہا تھا۔ پریشانیوں نے ہم بہن بھائیوں کے سروں میں وقت سے

پہلے پانچویں ڈال دی تھی۔ والد صاحب تقریباً 8 سال بیماری سے مقابلہ کرتے کرتے خالق حقیقی سے جا ملے۔ ایک سال بعد بڑے بھائی اور والدہ بھی دنیا سے رخصت ہو گئے۔ ایک دم اتنی پریشانیوں کی وجہ سے ایک بہن نفسیاتی مریض بن گئی۔ اسے ایک نفسیاتی ادارے میں داخل کر دیا گیا مگر وہ صحت مند نہ ہو سکی۔“

”آپ کے گھریلو اخراجات کس طرح پورے ہوتے تھے....؟“

تویر احمد کچھ سوچتے ہوئے ”والد اور بڑے بھائی کی وفات کے بعد میں نے اور چھوٹی بہن نے ملازمت کر لی۔ تعلیم زیادہ نہ ہونے کی وجہ سے کوئی بہت اچھی نوکری تو نہ ملی مگر گھر کی دال روٹی چلنے لگی۔ اسی دوران مجھے بھی والد صاحب والی بیماری لاحق ہو گئی۔ بہن کا ایک مناسب رشتہ آیا تو میں نے بہن کی شادی کر دی اور وہ اس گھٹن زدہ ماحول سے نکل کر بیرون ملک چلی گئی۔ اب گھر میں، میں اکیلا رہ گیا۔ آہستہ آہستہ میری توانائیاں کم ہوتی جا رہی تھیں۔ پھر مرض اس حد تک بڑھا کہ ملازمت چھوٹ گئی۔ پڑوس سے کچھ لوگ دو وقت کا کھانا دے جاتے۔ جب مرض نے اٹھنے، بیٹھنے سے بھی معذور کر دیا تو پڑوس کے کچھ افراد اس اولڈ ہاؤس میں چھوڑ گئے۔ یہاں علاج تو ہو رہا ہے اور مرض میں کافی افادہ بھی ہے مگر روح کا کیا کیا جائے جو ہر وقت بے چینی رہتی ہے۔ تنہائی مجھے کاٹتی ہے۔ آج کل چھوٹی بہن بیرون ملک سے آئی ہوئی ہے۔ وہ ایک مرتبہ آدھا گھنٹہ کے لیے ملنے بھی آئی تھی۔ ہماری بد نصیبی کے اس ماحول سے رہائی پانے میں صرف یہ ہی بہن کامیاب ہوئی اور وہ اچھی زندگی گزار رہی ہے۔

میں اب سوچتا ہوں کہ بے شک والدین کو بھی آپس میں محبت تھی اور ہم بہن بھائیوں کو بھی لیکن مسائل،

بہن بھائیوں کو بھی

بہن بھائیوں کو بھی

بہن بھائیوں کو بھی

بہن بھائیوں کو بھی



توحید و رسالت

پوری نوع انسانی میں ایک باہمی ربط اور تعلق ہے اور یہ ربط اور تعلق انسان کو یقین فراہم کرتا ہے کہ انسان مخلوق ہے، مخلوق سے مراد یہ ہے کہ اس کا کوئی سرپرست ہے جس نے اسے پیدا کیا اور زندگی گزارنے کے لئے وسائل مہیا کئے۔

علمائے دین اور دنیا کے مفکرین کو چاہیے کہ وہ مل کر خالق اور مخلوق کے تعلق کو صحیح طرزوں میں سمجھنے کی کوشش کریں اور اللہ تعالیٰ کے ساتھ قلبی تعلق استوار کرنے کے لئے جدوجہد کریں، یہی وہ یقینی عمل ہے جس سے نوع انسانی کو ایک مرکز پر جمع کیا جاسکتا ہے۔

اس وقت نوع انسانی مستقبل کے خوفناک تصادم کی زد میں ہے۔ دنیا اپنی بقا کی تلاش میں لرز رہی ہے۔ آندھیاں چل رہی ہیں، سمندری طوفان آرہے ہیں، زمین پر موت رقص کر رہی ہے۔

انسانیت کی بقا کے ذرائع توحید باری تعالیٰ کے سوا کسی اور نظام میں نہیں مل سکتے۔

ترجمہ: اے لوگو! اپنے پروردگار کی عبادت کرو جس نے تمہیں اور تم سے پہلے لوگوں کو پیدا کیا تاکہ تم پر ہیہ زگار بن جاؤ۔ جس نے تمہارے لئے زمین کو پھونسا اور آسمان کو چھت بنایا اور آسمان سے پانی برسا کر تمہارے کھانے کے لئے پھلوں کو نکالا، پس تم اللہ کے ساتھ شریک نہ بناؤ اور تم جانتے تو ہو۔ (سورۃ البقرہ 21-22)

خاتم النبیین حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں ایک شخص حاضر ہوا اور عرض کیا ”یا رسول اللہ ﷺ! کونسا گناہ اللہ کے نزدیک سب سے بڑا ہے؟“.....

آپ ﷺ نے فرمایا ”یہ کہ تم اللہ کے ساتھ کسی کو شریک کرو حالانکہ تمہیں پیدا کرنے والا اللہ ہے۔“ (صحیح بخاری، کتاب الایمان، جلد اول صفحہ نمبر 180)

اللہ تعالیٰ کو یکتا اور وحدہ لا شریک ماننا، اللہ کے آخری پیغمبر حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کی رسالت اور ختم نبوت کو زبان اور دل سے قبول کرنا ایک مسلمان کے لئے لازم ہے۔ عقیدہ توحید و رسالت اور ختم نبوت میں گہرا تعلق ہے اور ان عقائد میں سے کسی ایک کو دوسرے سے جدا نہیں کیا جاسکتا۔

از طرف: ایک بندہ خدا

سوہے یہ بھی آدمی

آج بھی ہاشم بھائی کھانا فروخت کر کے گھر جا رہے

تھے کہ ہم نے دو گھڑی انہیں کچھ بات کرنے کے لیے روک لیا۔ ہاشم بھائی یہ بتائے کہ آپ کتنے عرصے سے یہ کام کر رہے ہیں.....؟

ہمارے سوال کے جواب میں ہاشم بھائی بولے ”مجھے یہ کام کرتے ہوئے تقریباً 16 سال ہو گئے ہیں۔ میں ہر روز گھر سے کھانا بنا کر پیک کر کے لاتا ہوں، بس روٹی دوسرے آدمی سے خرید کر اپنے کلائنٹ کو دیتا ہوں۔ روٹیاں میں گھر پر خود بھی تیار کروا سکتا ہوں مگر جب میں پہلی مرتبہ سوزو کی میں اپنا کھانا لے کر کھڑا ہوا تو وہاں روٹی فروخت کرنے والے بہت سے لوگ تھے لیکن سالن اور چاول

بہت سے لوگوں نے ملازمت کی تلاش

کے بجائے کھانے پینے کی چیزیں ٹھیلے، موٹر سائیکل اور سوزو کی پر کر کے اپنے روز گار کا سامان کیا ہے۔ ایسے ہی محنت کش افراد میں ہاشم بھائی بھی ہیں۔ یہ کئی قسم کے کھانے گھر سے بنا کر پیک کر کے اپنی سوزو کی میں لے کر آتے ہیں اور شہر میں مخصوص جگہ کھڑے ہو کر چند گھنٹوں میں ہی اپنے سارے پیکٹ فروخت کر دیتے ہیں۔ ان کا کھانا مناسب قیمت میں انتہائی لذیذ اور صاف ستھرے طریقے سے پیش کیا جاتا ہے۔ ہاشم بھائی کے آتے ہی ان کی سوزو کی کے گرد رش لگ جاتا ہے اور وہ چند گھنٹوں میں فارغ ہو کر گھر کی راہ لیتے ہیں۔

والد صاحب نے ہمیشہ یہ درس دیا کہ کامپینیشن نہ کرنا، اس سے حسد پیدا ہوتا ہے۔ ہاشم بھائی۔

سوزو کی پر کھانا فروخت کرنے کا تجربہ میرے لیے کافی سود مند ثابت ہوا۔

ٹھیلے پر، سوزو کی پر اور موٹر سائیکل پر کھانا فروخت کرنے والے اکثر لوگ کم قیمت میں مناسب کھانا اپنے گاہکوں کو کھلا رہے ہیں۔

قرآنی انسائیکلو پیڈیا



قرآن پاک رشد و ہدایت کا ایسا سرچشمہ ہے جو ابد تک ہر دور اور ہر زمانے میں انسان کی رہنمائی کرتا رہے گا۔ یہ ایک مکمل دستور حیات اور ضابطہ زندگی ہے۔ قرآنی تعلیمات انسان کی انفرادی زندگی کو بھی صراطِ مستقیم دکھاتی ہیں اور معاشرے کو اجتماعی زندگی کے لیے رہنما اصول سے بھی واقف کراتی ہیں۔

بَغْضٌ

عربی زبان میں لفظ بغض کے معنی، انتقام جوئی، کینہ پروری، سخت عداوت، عناد، دشمنی کے ہیں، بغض حُب (محبت) کی ضد کو کہتے ہیں۔ علامہ راغب اصفہانی فرماتے ہیں ”بغض کے معنی کسی مکروہ چیز سے دل متنفر اور بیزار ہونا ہے، یہ حُب کی ضد ہے جس کے معنی کسی ناپسندیدہ چیز کی طرف دل کا منحرف ہونا ہے۔“

قرآن مجید میں یہ لفظ پانچ مرتبہ آیا ہے۔

ترجمہ: ”شیطان تو یہ چاہتا ہے کہ تمہارے آپس میں دشمنی (بَغْضَاءً) اور رنجش ڈلوادے شراب اور نمونے کے ذریعہ سے اور تمہیں خدا کی یاد سے اور نماز سے روک دے تو تم کو (ان کاموں سے) باز رہنا چاہئے۔“ (سورہ مائدہ: 91)

قرآن و حدیث میں اخلاق کی عام تعلیمات دی گئی ہیں، جن میں فضائل اخلاق، صدق، سخاوت، عفت، دیانت داری، شرم و حیا، عہد کی پابندی، رحم، احسان، عفو و درگزر، حلم و بردباری، تواضع، خوش کلامی، ایثار، اعتدال، خودداری، انتقامت اور حق گوئی جیسی دوسری صفات اپنے اندر پیدا کرنے کی تلقین کی گئی ہے۔ اسی طرح رذائل اخلاق منکر، فواحش، جھوٹ، خیانت، غیبت، چغلی خوری، بدگمانی، جھگڑ، فخر و غرور، ریا، حرص، بے ایمانی، چوری، غیظ و غضب، حسد، بغض و کینہ، خوشامد

مرتبہ پیسے مانگنے کی جرات کی تو یہ لوگ مارنے مرے پر تل گئے۔ ان حالات میں بھی میں نے صبر کا دامن ہاتھ سے جانے نہ دیا۔ آہستہ آہستہ تمام مسائل حل ہوتے چلے گئے۔ آج میرے بہت سے گاہک پولیس افسر اور مختلف اداروں کے بڑے بڑے افسر ہیں۔ وہ بھی پیسے دے کر کھانا کھاتے ہیں۔

ہم نے کچھ سوالات ہاشم بھائی کے حالات زندگی کے بارے میں بھی کیے۔

”آپ نے کہاں تک تعلیم حاصل کی ہے...؟“

”مجھے پڑھنے لکھنے کا بہت شوق تھا۔ میرے شوق کو مد نظر رکھتے ہوئے ابا نے میرا داخلہ اسکول میں کروا دیا مگر معاشی حالات اس نچ پر پہنچ گئے کہ تیسری کلاس کے بعد تعلیم کو خیر باد کہنا پڑا، ابا نے چاول چھولوں کا ٹھیلہ لگا لیا اور میں بھی ابا کے ساتھ سارا دن چاول چھولے فروخت کرنے میں مصروف رہتا۔ جب کچھ سمجھدار ہوا تو ابا نے کہا کہ اب تم اپنا کام شروع کرو۔ دوستوں نے مشورہ دیا کہ ٹھیلے والے تو بہت سے ہیں تم سوزوکی میں کھانا فروخت کرو۔ ایک دوست نے اپنی سوزوکی کرائے پر دے دی۔ اس طرح تعلیم تو حاصل نہ کر پایا مگر اللہ کا شکر ہے کہ اپنے پیروں پر کھڑا ہونے میں کامیاب ہو گیا۔“

ہاشم بھائی کے اسٹال پر کھانا کھانے والے ایک بزرگ سے بھی ہم نے کچھ بات چیت کی۔ انہوں نے بتایا کہ حالات بدل گئے ہیں، پہلے تمام شہر سے کھانے گھر سے دفتر پہنچانے کا بندوبست تھا، مختلف لوگ یہ کام کرتے تھے۔ انڈیا میں یہ کام آج بھی ہو رہا ہے لیکن ہمارے ہاں یہ کاروبار ختم ہو گیا ہے، اس کی جگہ ایسے افراد نے لے لی ہے جو خود کھانا اپنے گھر سے بنا کر لاتے ہیں اور ہوٹل سے کم قیمت پر فروخت کرتے ہیں۔ ان سے کھانا لینے والوں کو

وغیرہ نہیں ملتے تھے۔ اس بات کا میں نے اپنے والد سے تذکرہ کیا تو وہ بولے، بیٹا اللہ نے ہر کسی کے رزق کا ذمہ خود لیا ہے، اگر وہاں روٹی والے بہت سے ہیں تو تم کبھی بھی مقابلہ کسی نے نہ کرنا۔ اس سے حسد پیدا ہوتا ہے۔ والد صاحب کی یہ بات میں نے اپنے ذہن میں محفوظ کر لی۔ اتفاق ایسا رہا کہ میں جہاں جہاں جاتا ہوں وہاں وال چاول اور سالن ہی کی طلب زیادہ رہتی ہے۔“

”کیا آپ تمام کھانے گھر پر خود ہی تیار کرتے ہیں...؟“

”اس کام میں میری بیوی میرا بھرپور ساتھ دیتی ہے۔ کھانوں کو خوش ذائقہ بنانے میں مجھ سے زیادہ اس کا کردار ہے اور یہ نئے نئے کھانے بھی تیار کرتی رہتی ہے، جیسے آج پھنپھن۔ آج کل لوگ یہ پنے بڑے شوق سے کھا رہے ہیں، میٹھی زبان میں آج کے معنی اُبلنا ہوا کہتے ہیں۔ یہ آج پھنپھنوں سے چلے آ رہے ہیں۔ لیکن میری بیوی نے آج پھنپھنوں کو کچھ مختلف انداز میں پیش کیا ہے جسے لوگ شوق سے کھا رہے ہیں۔ اگر قیمتوں کا جائزہ لیا جائے تو ہوٹلوں کے مقابلے میں ہمارے کھانے کی کم قیمت اور معیاری ہیں۔“

ہاشم بھائی کا کہنا ہے کہ آج کل کافی لوگ فاسٹ فوڈ کھانا پسند کرتے ہیں۔ میں بھی سوچ رہا ہوں کہ کھانوں کی وراثی میں فاسٹ فوڈ کو بھی شامل کروں۔ امید ہے جلد ہی میرے اسٹال پر وال چاول، قورمہ، بریانی کے ساتھ فاسٹ فوڈ بھی دستیاب ہوں گے۔“

”ہاشم بھائی آپ کو اپنے کام کے حوالے سے کسی قسم کے مسائل کا سامنا تو نہیں کرنا پڑتا...؟“

ہمارے سوال پر ہاشم بھائی نے کہا۔ ”شروع میں کافی مشکلات پیش آئیں۔ جہاں بھی کھڑا ہوتا کوئی نہ کوئی آجاتا کہ یہ جگہ ہماری ہے۔ کچھ لوگ بھتہ لینے آجاتے اور کچھ لوگ کھانا کھانے کے بعد پیسے دیے بغیر چلے جاتے ایک دو

بقیہ: صفحہ 214 پر ملاحظہ کیجیے

سیدنا انس بن مالک سے روایت ہے کہ ایک مرتبہ ہم (صحابہ کرام) نبی کریم ﷺ کے پاس بیٹھے ہوئے تھے، آپ ﷺ نے فرمایا:

ابھی تمہارے پاس ایک جنتی آدمی آئے گا۔ دیکھا تو ایک انصاری صحابی چلے آ رہے ہیں، جن کی ڈاڑھی سے وضو کے پانی کے قطرے ٹپک رہے ہیں، انھوں نے اپنے بائیں ہاتھ میں جوتی اٹھا رکھی ہے۔ دوسرے دن بھی نبی ﷺ نے یہی اعلان کیا تو وہی صحابی آئے۔ تیسرے دن اعلان کیا تب بھی وہی صحابی آئے۔

تیسرے دن جب نبی ﷺ تشریف لے گئے تو سیدنا عبد اللہ بن عمرو بن عاص ان صحابی کے پیچھے ہو لیے اور ان سے کہنے لگے کہ میں اپنے والد سے قسم اٹھا چکا ہوں کہ میں تین دن تک گھر نہیں آؤں گا۔ اگر آپ مجھے اپنے ہاں ٹھہرنے کی اجازت دے دیں تو بہت نوازش ہوگی، انھوں نے اجازت دے دی۔ عبد اللہ بن عمرو بتاتے ہیں کہ وہ ان تین راتوں میں ان کے ساتھ رہے، لیکن کسی رات انھیں قیام کرتے ہوئے یا کوئی اور خاص عمل کرتے نہیں دیکھا، البتہ اتنا ضرور ہوتا تھا کہ جب وہ سو کر بیدار ہوتے اور بستر سے اٹھتے تو اللہ کا ذکر کرتے ہوئے نماز فجر کے لیے اٹھ کھڑے ہوتے۔ نیز میں نے انھیں ہمیشہ خیر ہی کی بات کرتے ہوئے دیکھا۔ جب تین راتیں گزر گئیں تو میں ان کے عمل کو معمولی سمجھنے لگا، میں نے ان سے کہا:

اے اللہ کے بندے! میرے اور میرے والد کے درمیان کوئی ناراضگی یا قطع تعلقی نہیں ہوئی۔ دراصل میں نے نبی کریم ﷺ کو تین مرتبہ یہ فرماتے ہوئے سنا کہ ابھی تمہارے پاس ایک جنتی آدمی آئے گا، تینوں دفعہ آپ ہی آئے۔ تو میں نے چاہا کہ آپ کے پاس کچھ وقت گزار کر آپ کے شب و روز کے اعمال دیکھ سکوں تاکہ ان کی اقتداء کروں، لیکن میں نے آپ کو اس دوران کوئی خاص عمل کرتے ہوئے نہیں دیکھا۔ پھر آپ اس مقام تک کیسے پہنچ گئے کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے آپ کے متعلق اتنی بڑی بات فرمائی؟ انھوں نے جواب دیا:

عمل تو وہی ہے جو آپ نے دیکھا۔ جب میں پلٹ کر واپس جانے لگا تو انھوں نے مجھے آواز دے کر بلایا اور کہنے لگے: ہاں، ایک بات ہے کہ میں اپنے دل میں کسی مسلمان کے متعلق کوئی کینہ نہیں رکھتا اور کسی مسلمان کو ملنے والی خیر پر اس سے حسد نہیں کرتا۔ عبد اللہ بن عمرو نے فرمایا: یہی تو وہ چیز ہے جس نے آپ کو اس درجے تک پہنچایا اور جس کی ہم میں طاقت نہیں ہے۔ (مسند احمد)

کینہ یا بغض انتہائی مذموم عادت ہے جس کا مطلب دل میں کسی کے لیے دشمنی یا عداوت رکھنا ہے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے بھی بغض اور کینے سے بچنے کی تلقین فرمائی ہے۔ چنانچہ ارشاد نبوی ﷺ ہے:

سیدنا ابو ہریرہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: تم بدگمانی سے بچو کیونکہ بدگمانی بڑا جھوٹ ہے اور کسی کی باتوں پر کان مت لگاؤ اور جاسوسی نہ کرو اور (دنیا میں) رشک مت کرو (لیکن دین میں درست ہے) اور حسد نہ کرو اور بغض مت رکھو اور ترک ملاقات مت کرو اور اللہ کے بند اور (آپس میں) بھائی بھائی بناؤ۔ (صحیح مسلم)

آپس میں بغض نہ رکھو، ایک دوسرے سے حسد نہ کرو، بلکہ اللہ کے بندے اور آپس میں بھائی بھائی بن کر رہو اور کسی مسلمان کے لیے جائز نہیں کہ وہ کسی بھائی سے تین دن سے زیادہ تک بات چیت نہ کرے۔ (صحیح بخاری)

کینہ اور بغض کا ایک بہت بڑا نقصان یہ بھی ہے کہ آدمی اللہ کی مغفرت سے محروم ہو جاتا ہے۔ سیدنا ابو ہریرہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

لوگوں کے اعمال جتنے میں دوسرے اللہ کے ہاں پیش کئے جاتے ہیں تو ہر مومن بندے کو بخش دیا جاتا ہے، سوائے اس شخص کے جس کے درمیان اور اس کے بھائی کے درمیان دشمنی اور ناراضگی ہے، کہا جاتا ہے: ان دونوں کو چھوڑ دو، یہاں تک کہ یہ صلح کر لیں۔ (صحیح مسلم)

ترجمہ: ”مسلمانو! تمہارے لئے حضرت ابراہیم میں اور ان کے ساتھیوں میں بہترین نمونہ ہے۔ جب کہ ان سب نے اپنی قوم سے بر ملا کہہ دیا کہ ہم تم سے اور جن جن کی تم اللہ کے سوا عبادت کرتے ہو ان سب سے بالکل بیزار ہیں، ہم تمہارے (عقائد کے) منکر ہیں جب تک تم اللہ کی وحدانیت پر ایمان نہ لاؤ ہم میں تم میں ہمیشہ کے لئے بغض و عداوت ظاہر ہو گئی۔“ (سورہ ممتحنہ: 4)

ترجمہ: ”مومنو! کسی غیر (مذہب کے آدمی) کو اپنا راز دار نہ بنانا یہ لوگ تمہاری خرابی (اور فتنہ انگیزی کرنے میں) کسی طرح کو تباہی نہیں کرتے اور چاہتے ہیں کہ (جس طرح ہو) تمہیں تکلیف پہنچے ان کی زبانوں سے تو دشمنی (بغضاء) ظاہر ہو ہی چکی ہے اور جو (کینے) ان کے سینوں میں مخفی ہیں وہ کھیں زیادہ ہیں اگر تم عقل رکھتے ہو تو ہم نے تم کو اپنی آیتیں کھول کھول کر سنائی ہیں۔“ (سورہ آل عمران: 118)

ترجمہ: ”اور جو لوگ (اپنے تئیں) کہتے ہیں کہ ہم انصاری ہیں۔ ہم نے ان سے بھی عبد لیا تھا مگر انہوں نے بھی اس نصیحت کا جو ان کو کی گئی تھی ایک حصہ فراموش کر دیا تو ہم نے ان کے باہم قیامت تک کے لئے دشمنی (بغضاء) اور کینہ ڈال دیا۔ اور جو کچھ وہ کرتے رہے خدا عنقریب ان کو اس سے آگاہ کرے گا۔“ (سورہ مائدہ: 14)

ترجمہ: ”اور یہود کہتے ہیں کہ خدا کا ہاتھ (گردن سے) بندھا ہوا ہے۔ (یعنی اللہ بخیل ہے) انہیں کے ہاتھ باندھے جائیں اور ایسا کہنے کے سبب ان پر لعنت ہو۔ (بلکہ اس کے دونوں ہاتھ کھلے ہیں) وہ جتنا چاہتا ہے خرچ کرتا ہے اے محمد یہ کتاب جو تمہارے پروردگار کی طرف سے تم پر نازل ہوئی ہے اس سے ان میں سے اکثر کی شرارت اور انکار اور بڑھے گا اور ہم نے اُنکے باہم عداوت اور بغض (بغضاء) قیامت تک کیلئے ڈال دیا ہے۔ یہ جب لڑائی کے لئے آگ جلاتے ہیں تو خدا اس کو بجھا دیتا ہے اور یہ ملک میں فساد کے لیے دوڑتے پھرتے ہیں اور خدا فساد کرنے والوں کو دوست نہیں رکھتا۔“ (سورہ مائدہ: 64)



قرآن حکیم کی مقدس آیات و احادیث نبوی آپ کی روحانی اور علمی معلومات میں اضافے اور تبلیغ کے لئے شائع کی جاتی ہیں۔ ان کا احترام آپ پر فرض ہے۔



روحانی سوال و جواب

ان صفحات پر روحانی سائنس سے متعلق آپ کے سوالوں کے جوابات محقق نظریہ رنگ و نور شیخ خواجہ شمس الدین عظیمی پیش کرتے ہیں۔ اپنے سوالات ایک سطر چھوڑ کر صفحے کے ایک جانب خوشخط تحریر کر کے درج ذیل پتے پر ارسال فرمائیں۔
برائے مہربانی جوابی لفافہ ارسال نہ کریں کیونکہ روحانی سوالات کے براہ راست جوابات نہیں دیے جاتے۔ سوال کے ساتھ اپنا نام اور مکمل پتہ ضرور تحریر کریں۔

روحانی سوال و جواب - 1/7-D، 1، ناظم آباد - کراچی 74600

سوال: بزمودائر اینٹگل بجر ادقیانوس میں ایک پراسرار علاقے کا نام ہے۔ جو چیز بھی اس کی حدود میں آتی ہے اس طرح غائب ہو جاتی ہے کہ اس کا نام و نشان تک نہیں ملتا۔

دنیا کے بہت سے سائنسدان اور محقق اس پراسرار مسئلے کو حل کرنے کے لئے کافی عرصے سے مصروف ہیں اور کئی سو سالوں کی کوششوں کے بعد بھی انہیں اس میں کامیابی حاصل نہیں ہو سکی ہے۔ پہلے تو اس حدود میں آنے والے بحری جہاز ہی سمندر میں ڈوبتے تھے لیکن ہوائی جہاز ایجاد ہونے کے بعد جو بھی ہوائی جہاز ان حدود میں گیا، غائب ہو گیا۔ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ سیکنگڑوں بحری جہاز اور ہوائی جہاز اس طرح ڈوب کر غائب ہوئے کہ کسی کا نام و نشان تک نہیں ملا۔ اتنی سائنسی ترقی کے باوجود اس کا کوئی سراغ نہیں لگایا جا سکا ہے۔

محترم عظیمی صاحب!....!

آپ کو اللہ تعالیٰ نے نور باطن عطا کیا ہے آپ بتائیں ایسا کیوں ہوتا ہے۔ کیا اس علاقے میں مقناطیسی کشش ہے یا مقناطیسی بھول جھلیاں ہیں؟ کوئی آسب ہے؟ کسی سیارے کی مخلوق کا قبضہ ہے؟ اس علاقے میں آخر ایسی کیا بات ہے کہ ہر چیز اس علاقے میں داخل ہو کر غائب ہو جاتی ہے....؟

(منابل امجد - کراچی)

جواب: روحانی آنکھ جو دیکھتی ہے اس کے مطابق زمین کی ساخت وہ نہیں جس کی نشاندہی ماڈی علوم کرتے ہیں۔ زمین اپنے مدار پر لٹو کی طرح تڑھی ہو کر چل رہی ہے اور اس کی شکل پستے کی طرح ہے۔ جہاں مدار ہے وہاں ایک بڑا علاقہ



اس ماہ کے مضمنا مسین میں حضرت امام حسین، قول و فعل، ستمبر 1987ء کے شمارے کا سرورق، جسم مثالی، فرمانبردار رسول، نورانی اعداد، روحانیت، میری داستان، سانس اور ہم، تاریخ کا دھارا، سڑتا ہے، سونا، آدھا آدمی، ایلیا، پیوند کاری، پراسرار علوم، معتام اپنا اپنا، عشق کے حیدر انداز، یعقوب کندی، چاند دو ٹکڑے ہو گیا، سچے واقعات، سفر وسیلہ ظفر، غرنا، بچوں کی تربیت جبکہ مستقل اور سلسلہ وار مضمنا مسین میں نور الہی، نور نبوت، آواز دوست، تاثرات، محفل مراقب، تشریح لوح ششم، آپ کے مسائل اور تلاش شامل تھے۔ اس شمارے سے منتخب تحریر "قول و فعل" آپ کی خدمت میں پیش کی جا رہی ہے۔

ڈاکٹر ارشد الحق مدنی

قول و فعل

کہا جاسکتا اور زبان کی سچائی ان دونوں سچائیوں کے درمیان منزل کی حیثیت رکھتی ہے۔ دل کی سچائی خالص نیت، پاک اور پختہ ارادہ کی صورت میں قائم ہوتی ہے اور اس کو عام طور پر خلوص کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔ دین خلوص کا نام ہے جو اللہ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم سے اس کی کتاب سے تمام مسلمانوں سے اور ان کے امراء اور حکام سے ہو۔ جس کا مدعا یہ ہے کہ مومن ان سب کے وہ حقوق خلوص نیت سے ادا کرے جو

عام طور پر یہ سمجھا جاتا ہے کہ سچ کہنا ہی سچائی ہے لیکن حقیقت کے اعتبار سے سچائی کا مفہوم اور دائرہ بہت وسیع ہے۔ فلسفہ اخلاق کے محقق حضرت امام غزالی نے تو سچائی کی چھ قسمیں بیان کی ہیں۔ لیکن اگر ایک عام لحاظ سے بھی سچائی کی حقیقت پر غور کیا جائے تو اس کی تین قسمیں نظر آتی ہیں۔ دل کی سچائی، زبان کی سچائی اور عمل کی سچائی۔ دل کی سچائی کے بغیر انسان کے اندر سچائی پیدا نہیں ہو سکتی اور اسے صحیح معنوں میں ایک سچا انسان نہیں

مخصوص ہے۔ اس ریزروڈ (Reserved Area) میں کشش ثقل وہ نہیں ہے جو عام طور سے زمین پر ہوتی ہے۔ کشش ثقل (Gravity) میں فرق ہونے کی وجہ سے وقت (Time) میں بھی کافی فرق ہے۔ روحانی علوم کے مطابق کائنات کی ہر شے نور یا روشنی کی بساط Belt پر سفر کر رہی ہے اور اس بساط کے مطابق وقت کا تعین ہوتا ہے۔ مثلاً برمودا ٹرائینگل کے علاقے میں سے اگر کسی صورت فوری طور پر کوئی چیز باہر آجائے تو عام زمین کے وقت میں دس سے بیس منٹ تک کا فرق ہو جائے گا۔

زمان Time کی نفی کا ذکر قرآن پاک میں وضاحت کے ساتھ موجود ہے۔ گردش کا قانون یہ ہے کہ جتنی رفتار تیز ہوگی اتنا ہی Heat میں اضافہ ہوگا۔ برمودا ٹرائینگل میں رفتار چونکہ شعوری حواس سے بہت زیادہ ہے اس لیے وہاں جو چیز داخل ہوگی وہ تحلیل ہو کر روشنی میں تبدیل ہو جائے گی۔



سوال: میں ایک عرصے سے روحانی ڈائجسٹ کا قاری ہوں۔ آپ اپنے مضامین میں اکثر بیشتر "یقین" پر بہت زور دیتے ہیں۔ کیا یقین قوت ارادی "دل پاور" ہے؟ براہ کرم اس کی وضاحت فرمائیں۔

(اظہار الدین۔ کراچی) جواب: قرآن پاک میں آپ کو کئی مقامات پر ایمان اور ایمان والوں کا تذکرہ ملے گا۔ اسی ایمان کا اردو ترجمہ یقین ہے صفحات کی کمی کو ملحوظ رکھتے ہوئے یقین کی وضاحت کچھ یوں ہے کہ یقین جملہ مظاہرات کا سرچشمہ ہے۔ قوت ارادی بھی یقین ہی کا ایک یونٹ ہے۔ یقین کے حصول کے لئے مشاہدہ ضروری ہے اور مشاہدہ کی تکمیل صرف اسی صورت میں ہوگی جب یقین کے تین مدارج علم یقین، عین یقین اور حق یقین کو درجہ بدرجہ طے کیا جائے گا۔ مثال کے طور پر آپ کے سامنے پہلی بار کوئی سبب کا نام لیتا ہے اور اس کے رنگ، بناوٹ، ذائقے اور فوائد کا تذکرہ کرتا ہے۔ آپ کا علم یقین ہو گیا۔

یہ مشاہدے کا پہلا قدم ہے۔ دوسرے قدم پر آپ سب کو اپنی آنکھوں سے دیکھ لیتے ہیں اور اس کے رنگ اور بناوٹ کا مشاہدہ کر لیتے ہیں یہ عین یقین کا درجہ ہے۔ تیسرے درجے میں جب آپ حق یقین کہتے ہیں یہ آپ کو سبب، سبب کے رنگ، اس کی بناوٹ، اس کے ذائقے اور فوائد کا نہ صرف علم ہو بلکہ اپنی آنکھوں سے اس کا مشاہدہ بھی کر چکے ہوں اپنے طور پر سبب کو کھا کر اس کا تجربہ بھی کر لیا ہے۔ یقین کی تکمیل صرف اسی وقت ممکن ہے جب آپ کسی بات یا کسی چیز کی کنہ تک پہنچ جائیں۔

زندگی اور زندگی کا ہر قدم، ہر سانس یقین کے گرد گھومتا ہے۔ یقین ہی زندگی کے جملہ شیب و فراز، مسائل افکار و اعمال کی پیدائش کا باعث ہے۔ یقین کی اس صلاحیت، طاقت، اس کے مظاہرے کے واقعات اور تذکرے قرآن پاک میں کئی جگہ موجود ہیں مثلاً حضرت سلمان کے واقعے میں اسی یقین کا مظاہرہ ایک آدم زاد بندے نے اس طرح کیا کہ سارے درباری یہ منظر دیکھ کر حیرت زدہ رہ گئے کہ پلک جھپکنے سے پہلے ہزاروں میل دور سے حضرت سلمان کے دربار میں یقیں کا تخت موجود ہو گیا۔



اسلامی تعلیمات کے ذریعہ اس پر عائد کیے گئے ہیں۔ اس سے معلوم ہوا کہ صحیح ایمان کا دوسرا نام سچائی ہے۔

اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے۔
”یعنی جو لوگ اللہ اور اس کے سارے رسولوں پر ایمان لائے وہی صدق اور سچائی میں کامل ہیں۔“

اس صدق اور سچائی کے مقابلے میں نفاق یا منافقت کی حالت آتی ہے۔

اس کی صورت یہ ہے کہ کوئی شخص زبان سے تو سچی بات کہہ رہا ہو مگر دل سے اس پر یقین نہ رکھتا ہو۔ اللہ تعالیٰ نے سورۃ منافقون میں ارشاد فرمایا ہے۔

ترجمہ: ”اے نبی! جب منافق لوگ آپ کے پاس آتے ہیں تو کہتے ہیں ہم شہادت دیتے ہیں کہ آپ اللہ کے رسول ہیں اور اللہ بھی شہادت دیتا ہے کہ آپ اللہ کے رسول ہیں اور اللہ یہ بھی شہادت دیتا ہے کہ منافق لوگ بالکل جھوٹے ہیں کیونکہ یہ لوگ اپنے دلوں میں آپ کی نبوت و رسالت پر یقین نہیں رکھتے۔“

مطلب یہ ہے کہ ان کی بات بیشک سچی ہے لیکن پھر بھی یہ لوگ جھوٹے ہیں کیونکہ ان کا دل ان کی زبان کے ساتھ نہیں ہے۔ علامہ اقبال نے یہی حقیقت اس طرح بیان کی ہے

زبان سے کہہ بھی دیا لا الہ تو کیا حاصل
دل و نگاہ مسلمان نہیں تو کچھ بھی نہیں
بہر حال کسی آدمی کی باتیں کتنی ہی سچی ہوں اور اس کے عمل کتنی ہی اچھے ہوں جب تک اس کی نیت خالص اور اس کا دل سچا نہ ہو وہ اللہ کی نظر میں سچا آدمی کہلانے کا مستحق نہیں ہو سکتا۔

زبان کی سچائی یہ ہے کہ آدمی اپنے ضمیر کا اظہار پوری دیانتداری سے کرے اور جس سچی حقیقت پر وہ دل سے ایمان لایا ہے پوری جرات سے اسے دوسروں کے

سامنے پیش کر دے۔ قرآن حکیم میں اللہ تعالیٰ نے اپنے پیغمبروں کی سچائی کی تعریف فرمائی ہے اور ان کو صادق اور صدیق کے اعلیٰ خطبات سے سرفراز فرمایا ہے۔ سورۃ مریم کے دوسرے رکوع میں ہے۔

ترجمہ: ”اے نبی! قرآن کریم میں لوگوں کو ابراہیمؑ کا ذکر سنائیے! وہ بڑے سچے نبی تھے۔ ان کی حق بیانی کا وہ نمونہ ہمیشہ سامنے رہنا چاہیے جب انہوں نے اپنے باپ سے صاف صاف کہہ دیا کہ اے میرے باپ آپ ان بتوں کو کیوں پوجتے ہیں جو نہ سنتے ہیں نہ دیکھتے ہیں اور نہ ہی آپ کے کسی کام آسکتے ہیں۔ اے باپ! اللہ نے مجھ کو وہ علم عطا فرمایا ہے جو آپ کو نہیں بخشا اس لیے آپ میری بیروی کیجیے۔ میں آپ کو اللہ کے بتائے ہوئے سیدھے راستے پر چلاؤں گا۔“

حق گوئی کا پیغمبری نمونہ ہر سچے مسلمان کو اپنے سامنے رکھنا چاہیے اور ہر حالت میں سچ کہنا چاہیے۔ علامہ اقبال نے کہا ہے

ہزار خوف ہو لیکن زبان ہو دل کی رفیق
یہی رہا ہے ازل سے قلندروں کا طریق
دل اور زبان کی سچائی کو جو چیز عملی زندگی کے لیے مفید بناتی ہے وہ عمل کی سچائی ہے۔

عمل کی سچائی یہ ہے کہ آدمی اپنے ظاہر و باطن کو ایک رکھے اور جو عزم یا وعدہ کرے اسے تکمیل تک پہنچانے کی کوشش کرے۔

حضرت اسماعیلؑ کو قرآن حکیم نے ان کے عزائم کی مضبوطی اور وعدہ پورا کرنے کی خوبی کی وجہ سے صادق الوعدہ کہا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ دل و زبان کی سچائی عمل کی سچائی کے بغیر ایمان اور اسلام کا مقصد پورا کر ہی نہیں سکتی۔ قرآن حکیم نے عمل کی سچائی والوں کو ہی مومن تسلیم کیا ہے۔

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

ترجمہ: ”مومن وہی لوگ ہیں جو اللہ اور اس کے رسولؐ پر ایمان لائے پھر کوئی شک نہ کیا اور اللہ کی راہ میں اپنے مالوں اور اپنی جانوں سے جہاد کیا وہی لوگ سچے ہیں۔“

اس آیت کریمہ میں مومن کی سچائی کا معیار یہ بتایا گیا ہے کہ وہ اللہ اور اس کے رسول ﷺ پر ایمان لائے اور خود اللہ کے راستے پر چلنے اور دوسرے لوگوں کو بھی چلانے کے لیے جان و مال سے جہاد کرے۔ ظاہر ہے کہ یہ ایمان لانا دل کی تصدیق اور زبان کے اقرار کی صورت میں ہوتا ہے اور جان و مال سے جہاد کرنا سراسر عمل ہی عمل ہے۔ اس طرح اس آیت کریمہ میں سچائی کی تینوں قسمیں ایسی ترتیب سے جمع کر دی گئی ہیں جس سے صاف طور پر واضح ہو جاتا ہے کہ مومن کی سچائی سچے عمل کے ساتھ ہی مکمل ہوتی ہے۔

غرض عمل کی سچائی یہ ہے کہ جو قول و قرار کیا جائے دل میں اس کو پورا کرنے کا عزم کیا جائے اور وقت آنے پر پورا کر کے بھی دکھایا جائے۔ جن مسلمانوں نے اپنے عزم کو عمل کے ساتھ پورا کیا اللہ تعالیٰ نے ان ہی کو سچا کہا ہے حضور پاک ﷺ کے صحابی حضرت انس بن نصرؓ کو جنگ بدر میں شرکت کرنے کا موقع نہیں ملا تھا اس کی تلافی کے لیے انہوں نے کہا کہ اگر اب مجھے کسی غزوہ میں شریک ہونے کا موقع ملا تو اپنی جان بازی کے جوہر دکھاؤں گا۔ چنانچہ اس کے بعد وہ جنگ احد میں شریک ہوئے تو تینوں، تلواروں اور تیروں کے تقریباً 80 زخم کھا کر شہادت حاصل کی۔ زخموں کی کثرت کی وجہ سے ان کے گھروالے ان کو نہ پہچان سکے، صرف لباس دیکھ کر پہچانا اور یہ عمل کی بہترین مثال تھی۔ اس موقع پر اللہ تعالیٰ نے یہ آیت نازل فرمائی۔

ترجمہ: ”مسلمانوں میں کچھ ایسے لوگ ہیں کہ اللہ

کے ساتھ انہوں نے جان نثاری کا جو عہد کیا تھا اس میں سچے اترے۔ سو بعض تو ان میں سے ایسے تھے جو اپنی ذمہ داری پوری کر گئے (یعنی شہید ہو گئے) اور بعض ان میں سے ایسے ہیں جو شہادت کے منتظر اور طلبگار ہیں اور انہوں نے اپنی بات میں ذرا سار دو بدل بھی نہیں کیا۔

سورۃ بقرہ کے بابکوسوں رکوع میں ہے۔

ترجمہ: ”بیکسی یہ نہیں کہ تم نے اپنے چہرے کو مشرق کی طرف کر لیے یا مغرب کی بلکہ یہ ہے کہ آدمی اللہ کو، آخرت اور فرشتوں کو اور اللہ کی نازل کی ہوئی کتاب اور اسکے پیغمبروں کو دل سے مانے اور اللہ کی محبت میں اپنا دل پسند مال رشتے داروں اور قبیلوں پر اور غلاموں کی رہائی پر خرچ کرے۔ نماز قائم کرے اور زکوٰۃ دے اور نیک لوگ وہ ہیں کہ جب عہد کریں تو اسے پورا کریں اور سچی و مصیبت کے وقت اور حق و باطل کی جنگ میں ثابت قدم رہیں۔ یہی لوگ ہیں جو سچے نکلے اور یہی لوگ پرہیزگار ہیں۔“

قرآن کریم نے زبان کا سچا بھی اسی شخص کو کہا ہے جو عمل کا سچا ہے۔ فرمان الہی ہے۔

”اور اپنی بات کے لحاظ سے اس شخص سے بہتر کون ہو گا جس نے لوگوں کو اللہ کی طرف بلایا اور نیک عمل کیا اور کہا کہ میں مسلمان ہوں۔“

کسی کی زبان اور قول کی سچائی بھی اسی وقت معتبر اور کامیاب ہو سکتی ہے جب وہ لوگوں کو اللہ کی فرمانبرداری کا سبق دے اور خود بھی اپنے عمل سے اس کی فرمانبرداری کرتا ہو اور اس کی عملی زندگی اس کی سچائی کی شہادت دے رہی ہو۔

اللہ تعالیٰ نے ہم سب کو دل اور زبان کی سچائی کی طرح عمل کی سچائی کی توفیق سے نوازے۔ آمین



پاکستان کے ساحلی شہر کراچی سے
کم و بیش سو کلومیٹر دور اور
دو گھنٹے کی مسافت
ٹھٹھہ کا شہر آباد ہے۔
کیئہ مجبور اور منچہ

کی جیلیوں،
مجبور کے
آثار اور شاہ

جہانی مسجد و عبداللہ شاہ
اصحابی کی آخری آرام
گاہ کے باعث یہاں

بہم وقت آمدورفت
جاری رہتی ہے۔

ٹھٹھہ سے ملحقہ مکلی
کے مقابر ایک
پہاڑی سلسلے پر
موجود ہیں جہاں

ایک اندازے کے مطابق ساڑھے چار لاکھ سے زائد
قبریں اور مزار واقع ہیں۔ ان میں 33 بادشاہ، 17
گورنر، سوا لاکھ اولیائے کرام اور

چاندنی رات میں مقابر کی سحر انگیز خاموشی دلوں کو مسح کر لیتی ہے۔

مکلی کا شہر خموشاں

ساڑھے چار لاکھ شخصیات کا مدفن، ہنرمندوں کے مشتاق
ہاتھوں کے متاثر دیکھنے والوں کو ٹھٹھہ پر مجبور کر دیتے ہیں....

لا تعداد دانشور، شاعر، ادیب، مورخ، صوفی بزرگ، قبائلی
شخصیات، متمول افراد اور عام آدمی مدفون ہیں۔

ٹھٹھہ کو ماضی میں سندھ کا دارالسلطنت رہنے کا اعزاز





وہیت کے مطابق دفن ہوئے، انہوں نے تحریر کیا تھا کہ یہ سلسلہ کوہ تھر کی کوہستانی پٹی ہے جو ساھوئی سے پیر پھوپر ختم ہوتی ہے۔ کراچی سے حیدرآباد جانے والی شاہراہ مٹلی کے تاریخی سلسلے کو دو حصوں میں منقسم کر دیتی ہے ایک میں عید گاہ، مخدوم محمد ہاشم ٹھٹھوی کا مقبرہ، مخدوم ابوالقاسم نقشبندی، مخدوم آدم، پیر عالی، محمد یوسف بھٹری اور جلوہ گاہ امامین واقع ہیں تو مقابل شیخ حماد جمالی، شیخ جنید، عیسیٰ لنگوٹی، ملا عبدالرحمن عباسی، جامع مسجد مٹلی، علی شیرازی، شاہ مراد، شکر الہی، سہ سلاطین، ترخان حاکموں اور مغل حکام کے مقابر ہیں۔

مٹلی کی وجہ تسمیہ کیا ہے؟ ایک روایت ایک پاکدامن صوفی خاتون مٹلی مائی سے نسبت کا پتہ دیتی ہے جن کے مزار اور اور مسجد کی بزرگی کا اشارہ شیخ حماد جمالی نے دیا تھا۔ آج یہاں لوگوں کا انہوہ فیوض و برکات سمیٹنے اور تلاش اطمینان قلب میں حاضری دیتا اور من کی



نشان سطوت شخصیات مدفون ہیں۔ ان میں جام مبارک خان، شیخ عیسیٰ، حماد جمالی اور خود مائی مٹلی کا مزار ہے جس سے یہ تمام مقابر موسوم ہیں۔ چونڈری، شاہ پور چاکر کے قریب واقع میروں کے قبے اور مٹلی کے شاہی مقابر پر بھی ہنرمندوں نے جو محنت کی ہے وہ قابل دید ہے۔ یہاں آنے والے افراد گھنٹوں ان نمونوں کو دیکھتے ہیں جو اپنے اپنے عہد کے کارنگروں نے یہاں ثبت کیے ہیں۔ بہت سی قبروں پر تواریخ درج ہیں۔ متعدد پر یہ تکلف نہیں برتا گیا لیکن آثار قدیمہ سے شغف رکھنے والے بیان کرتے ہیں کہ یہ آثار سولہویں سے اٹھارہویں صدی کے وسط تک کے ہیں یہاں سومرہ سترہ جو کھبو، ارغون و دیگر حکمران آرام فرمائیں اور یہاں چھ سورس کی تاریخ سناس لے رہی ہے جس پر گلکاری، خطاطی کے وہ نمونے ہیں جو عجائبات عالم میں شمار ہو سکتے ہیں۔

پیر حسام الدین راشدی نے جو خود بھی وفات یہاں

جغرافیائی تقسیم میں اس علاقے کو ”لاڑ“ کہا جاتا ہے اور اس کی حدود جنوب میں سمندر سے سیہون اور شمال میں مٹی کے پہاڑی سلسلے شمالی پہاڑی علاقے تک محیط ہیں۔ قیام پاکستان تک ٹھٹھہ ضلع کراچی کا حصہ تھا اسے 1948ء میں ضلع کی حیثیت ملی۔ اسی ضلع میں بھنجور



کے آثار ہیں جہاں محمد بن قاسم نے پہلا پڑاؤ ڈالا تھا اور یہاں برصغیر کی پہلی مسجد تعمیر ہوئی۔ بھنجور کے میوزیم میں آج بھی اموی عہد کے سکے، برتن، مہرین اور دیگر نایاب اشیاء موجود ہیں۔ کراچی سے ٹھٹھہ کی سمت چلیں تو بھنجور کے تاریخی آثار کے بعد ٹھٹھہ کی شہری حدود سے قبل ہی پہاڑی سلسلے یا سہتا اونچے ٹیلے پر مٹلی کا بڑا دروازہ نظر آتا ہے جس میں داخل ہوں تو لوگوں پر بہت طاری کر دینے والی شاندار قبروں اور ان عمارت کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے جہاں اپنے اپنے عہد کی صاحب جاہ و عظمت اور

بھی میسر ہے۔ یہاں قدرتی جمیل کینجھر جسے ہاضی میں ”کڑی“ بھی کہا جاتا تھا اور مصنوعی جمیل ہالہی بھی واقع ہے۔ ٹھٹھہ کی شاہ جہانی مسجد 1054ھ کے لگ بھگ شاہ جہاں کے عہد کے گورنر امیر ابو بقاء ولد نواب عبدالقاسم عمین نے تعمیر کرائی تھی۔ اس کا عرصہ تعمیر 1054ھ تا 1068ھ بیان کیا جاتا ہے۔ مسجد کی تعمیر میں ایرانی فن تعمیر نمایاں نظر آتا ہے۔ مینا کاری، نقش و نگار، گل کاری اور فن خطاطی کے کمالات بیان کرنے کے نہیں دیکھنے سے تعلق رکھتے ہیں۔ مغل بادشاہ اورنگ زیب کے عہد میں ٹھٹھہ کی



سیر و سیاحت پر آنے والے ایک انگریز نے ٹھٹھہ میں ایسی 400 درگاہوں کا ذکر کیا تھا، جہاں دینی و دنیاوی تعلیم دی جاتی تھی۔ ٹھٹھہ اور پڑوسی ضلع بدین زیریں سندھ میں واقع ہیں، جہاں دریائے سندھ کی کئی شاخیں سمندر میں جا کر گرتی ہیں۔ سمندر کی

مرا دیں یا تاپا ہے اور آج بھی قرب و جوار کے سینکڑوں افراد چاندنی راتوں میں یہاں کا رخ کرتے ہیں۔ جب سرد ہوائیں، سکوت کامل اور اس میں محافل سماع ایک منفرد اور اچھوتا احساس جگا دیتی ہیں۔ اسی علاقہ میں جانی بیگ کے مقبرے کے قریب واقع چھوٹے چھوٹے حجرے اور سینٹ ٹیئری سے ملحقہ کچھ کشادہ غار پتہ دیتے ہیں کہ ماضی میں یہاں قلبی سکون کے متلاشی بسیرا کیا کرتے تھے۔

ٹھٹھہ کی آبادی 1998ء کی مردم شماری کے مطابق 11 لاکھ تھی جو ایک اندازے کے مطابق 15 لاکھ ہو چکی ہے۔ ٹھٹھہ اجرک، رلی، ریزی، قلفی کی سوغاتوں کے حوالے سے بھی مشہور ہے۔ اس ضلع میں ٹھٹھہ، میر پور ساکرو، سچاول،



میر پور بھورو، شاہ بندر، گھوڑا باری، جاتی کی تحصیلیں واقع ہیں۔ یہ ضلع چاول، گہیوں، گنے، سبزیوں، مانی پروری، مرغ بانی اور مویشیوں کی پرورش کے حوالے سے بھی شہرت رکھتا ہے۔ اس ضلع کے اہل سیاست میں قوم پرست رہنما قادر گمسی، رسول بخش پلچو، سیاسی خاندانوں میں شیرازی، ملکانی، میمن، سومرو، چانڈیو مشہور ہیں۔ سال گزشتہ کے سیلاب سے جب دریائے سندھ کے حفا قلفی پٹے منار کی اور کوٹ عالموں کو نقصان پہنچا اور ضلع ٹھٹھہ کے نشیبی علاقے زیر آب آئے تو ضلع بھر کے سیلاب زدگان مکی کے پہاڑی سلسلے بالخصوص مقابل میں پناہ گزین ہوئے۔ ثقافتی ورثے اور ان آثار کی اہمیت سے نااہلہ افراد نے قبروں سے پتھر اکھاڑے، چولہے بنائے اور کھانا پکانا شروع کر دیا۔ بہت سے افراد نے قبروں پر نیچے

نصب کیے تو متاثرین کے بچے قبروں اور مقبروں کے احاطوں میں کھیلنے لگے۔ آج بھی مکی کے مقابر اپنی تمام تر قدامت، خوبصورتی اور اہمیت کے باوجود ملیا میٹ ہو رہے ہیں۔ سندھ میں تاریخی آثار کہیں زیادہ ہیں جبکہ حکومت کے وسائل محدود ہیں، اس صورتحال کا منطقی نتیجہ یہ نکلا ہے کہ مومن جو ڈرو سے نواب شاہ، لاڑکانہ اور حیدر آباد عمر کوٹ تک تمام آثار قدیمہ مکی کے زبوں حال مقابر کی طرح امتداد زمانہ کا شکار ہیں کیا عجب کہ کسی روز یہ آثار بھی آہستہ آہستہ مٹ جائیں۔

ٹھٹھہ آنے والے مکی کے مزارات کے ساتھ ساتھ کینجھر جھیل کے وسط میں نیلے پر واقع مانی نوری کے مقبرے پر بھی حاضری دیتے ہیں۔ نوری کا تعلق سندھ کے ملاح خاندان سے تھا جسے اس وقت کے سہ حکمران جام تماچی نے دیکھا تو دل ہار بیٹھا۔ اس رومانوی داستان کے ساتھ ساتھ ٹھٹھہ کے قصبے جھوک شریف میں حضرت شاہ عنایتؒ کا مزار بھی ہے جنہوں نے اشتراکیت کے فلسفہ سے بہت پہلے ”جو بوسے وہ کھائے“ کا نعرہ دے کر اجتماعی کاشتکاری کا تصور عملی صورت میں پیش کیا تھا۔ اس کسان جدوجہد پر حضرت شاہ عنایتؒ کو کلمہ پڑھنے کے بعد 3 سو برس قبل مریدوں سمیت شہید کر دیا تھا۔ ٹھٹھہ کی پہاڑی پٹی پر واقع ان مقابل مزارات سے جہاں لوگوں کی عقیدت وابستہ ہے وہیں تحقیق کے شعبے میں اعلیٰ مقام رکھنے والی این میری شمل اور ان جیسے درجنوں غیر ملکی ریسرچ سکارلز کے لیے یہاں تاریخ کے خزانے موجود ہیں۔



ذکر الکاظمی

برما کے مسلمانوں پر ظلم و بربریت کی انتہا! انسانی حقوق کے بین الاقوامی ادارے ہیومن رائٹس وائچ نے کہا ہے کہ برما میں روہنگیا مسلمان قبائل اور بدھ مت کے پیروکاروں کے درمیان فسادات میں سرکاری فوج اور پولیس خاموش تماشاخی بنی رہی۔ اس دوران مسلمانوں کا قتل عام ہوا اور بڑے پیمانے پر مسلم خواتین کی آبروریزی کی گئی۔ برما میں حکومتی اہلکاروں نے جون میں اقلیتی مسلمانوں کے خلاف تشدد کی مہم چلائی جس کے نتیجے میں برما میں فرقہ وارانہ فسادات پھوٹ پڑے۔



ہلالے امر و مذہب

احسن عظیم محامد

دلچسپ خبریں، حیرت انگیز واقعات اور ایجادات.....

بنکاک میں نیوز کانفرنس کرتے ہوئے ہیومن رائٹس وائچ کے ایشیا ڈویژن کے ڈپٹی ڈائریکٹر فل رابرٹسن نے بتایا کہ ابھی بھی برما کی حکومت رکھائین کے علاقے میں مسلمانوں کو ہراساں کر رہی ہے۔ فل رابرٹسن کا کہنا تھا کہ جو بات مسلسل سامنے آرہی ہے وہ یہ ہے کہ حکومت ابھی تک پر تشدد واقعات کو روکنے میں ناکام رہی۔ رپورٹ برما اور بنگلہ دیش سے تعلق رکھنے والے ستاون افراد کے

انٹرویوز پر مشتمل ہے۔ جن کے مطابق سیکورٹی اہلکار فسادات کے دوران اقلیتی مسلمانوں کے تحفظ میں بالکل ناکام رہے۔ برما میں روہنگیا مسلمانوں کے آبادی اور روہنگیا مسلمانوں کے درمیان کافی عرصے سے تناؤ موجود ہے۔ اس علاقے میں تشدد کی وجہ سے اسی ہزار افراد کو اپنا گھر بار چھوڑنا پڑا ہے۔ اطلاعات کے مطابق علاقے میں بد امنی پر قابو پانے کے لیے بھیجی جانے والی سیکورٹی فورسز نے بھی مسلمانوں کو نشانہ بنایا۔

شہر کی روشنیوں نے ستاروں کو دھندلا دیا

ستاروں بھرا آسمان جس کا ذکر ہمارے آباؤ اجداد کیا کرتے تھے اب دنیا کی اکثر آبادی کے لیے غائب ہو رہا ہے۔ دنیا بھر میں اب مصنوعی

بی اے کے امتحان میں پہلی پوزیشن کا حقدار

محنت میں عظمت ہے، اس محاورے کا عملی نمونہ پنجاب یونیورسٹی کے بی اے کے نتائج میں حافظ آباد کے ایک محنت



محمد محسن کامیابی کے بعد گاؤں پہنچا تو اس کے والدین کی خوشی عالم دیدنی تھا۔

کش کے بیٹے محمد محسن علی نے پہلی پوزیشن لے کر پیش کیا ہے۔ پنجاب یونیورسٹی کے بی اے، کے سالانہ امتحانات 2012ء میں حافظ آباد سے پرائیویٹ امتحان دینے والے محمد محسن نے 688 نمبر لے کر جو کارنامہ کر دکھایا ہے اس پر اس کے والدین خوشی سے پھولے نہ سائے۔ محسن کا کہنا ہے کہ تعلیم کے ساتھ ساتھ محنت مز دوری کر کے تعلیمی اخراجات برداشت کیے ہیں۔ محنت کش کا بیٹا ہونے پر فخر کرنے والا

محسن حکومتی امداد ملنے کی صورت میں پی ایچ ڈی کرنے کا ارادہ بھی رکھتا ہے۔ محسن کے والد کا کہنا ہے کہ محنت مز دوری کر کے اپنے بچوں کے شوق کی تکمیل کے لیے ساتوں بچوں کو تعلیم دلوا رہے ہیں اور غربت کو اپنے اس عزم میں کبھی رکاوٹ نہیں بننے دیا۔ محمد محسن جب اپنے آبائی گاؤں میاں رحیاں، حافظ آباد پہنچا تو گاؤں والوں نے اس کا والہانہ استقبال کیا۔ محمد محسن کے والد نے نوجوانوں کے ساتھ دھول کی تھاپ پر ہنگامہ ڈالا جبکہ محمد محسن پر کئی نوٹس اور پھولوں کی بیٹیاں بھی چھاور کی گئیں۔ محمد محسن کو اس کی والدہ نے روایتی پگڑی بھی پہنائی۔ اخباری رپورٹ کے مطابق وزیراعظم پاکستان نے محمد محسن کے لیے 10 لاکھ روپے کے انعام کا اعلان کیا ہے۔ چیئر مین متروکہ وقف الماک بورڈ سید آصف ہاشمی نے محمد محسن کو ایک لاکھ روپے نقد انعام دیا۔ میڈیا پر خبر نشر ہونے کے بعد وزیر اعلیٰ پنجاب نے نوٹس لیا اور محمد محسن کے تعلیمی اخراجات برداشت کرنے کا اعلان کیا ہے۔

پسلی ہیں۔ ان کی وجہ سے ہم رات کو آسمان نہیں دیکھ پاتے۔ مصنوعی روشنیاں زمین پر موجود دوربینوں کو دھندلا کر دیتی ہیں اور انسانی صحت اور ماحولیاتی نظام کیلئے مضر ہیں۔ یہ سوال ذاتی بھی ہے اور آفاقی بھی...! اور یہی موضوع ہے آئن سٹین کی ہدایات میں بننے والی نئی ڈاکو ہنٹری فلم ”دی سٹی ڈارک“ کا۔ آئن سٹین نے بتایا کہ فلم بہت سادہ سوال سے شروع ہوتی ہے۔ یہ کہ اگر ہم رات، اس کے اندر چرے اور آسمان کو کھو دیں تو ہم کیا کھویں گے۔ چینی کہتے ہیں، ”دنیا میں بہت سے بچے اب لاکھوں کروڑوں ستاروں پر مشتمل کہکشاں کو دیکھنے بغیر بڑے ہو رہے ہیں۔ ہمارا شمسی نظام بھی اسی کہکشاں کا حصہ ہے۔“ چینی کا سوال یہ ہے کہ ”جب لوگ رات کے آسمان کے بغیر

افریقہ ملک جمہیڈیا میں زیر زمین پانی کا بڑا ذخیرہ دریافت!

ابھی سائنسدانوں کی یہ ریسرچ کہ خشک سالی کا شکار براعظم افریقہ میں زیر زمین پانی کا ایک وسیع ذخیرہ موجود ہے، سامنے آئی ہی تھی اور اس حوالے سے کام شروع ہوا تھا کہ فوراً ایک بڑی کامیابی بھی حاصل ہوئی اور افریقہ کے ملک نیپیا میں زیر زمین

سائنسی علم بھی حاصل ہوتا ہے۔ ان میں سے اکثر روشنی کے تقاب میں کہکشیوں کے شیشوں سے ٹکرا کر مر جاتے ہیں۔ شکار گو کے فیلڈ میوزیم میں زولو جنت ڈیوڈ ولرڈ کا کہنا ہے کہ ایک اندازے کے مطابق ہر سال تقریباً ایک ارب پرندے کہکشیوں سے ٹکرا کر موت کا شکار ہو جاتے ہیں۔

پانی کا ایک بڑا ذخیرہ دریافت ہو گیا۔ سائنسدانوں کی ریسرچ سے یہ انکشاف ہوا تھا کہ زمین کے اندر موجود پانی کا کل حجم زمین کی سطح پر موجود پانی سے سو گنا زیادہ ہے۔ سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ نیپیا میں دریافت ہونے والا پانی کا ذخیرہ دس ہزار سال پرانا ہے لیکن پینے کے جانوروں اور پرندوں کو راستہ بھلا دیتی ہے۔ مثلاً ہجرت کرنے والے کئی پرندوں کے دماغ میں ستاروں کا نقشہ محفوظ ہوتا ہے جو ان کو بہار میں شمال کے طرف اور خزاں میں جنوب کی طرف سفر کرنے میں مدد دیتا ہے۔ جب پرندے شہروں کے اوپر سے گذرتے ہیں تو وہ اکثر مصنوعی زندگی کے عادی ہو جائیں گے تو اس کا کیا اثر ہو گا۔ کیا اس سے کم سائنسدان پیدا ہوں گے، کم شاعر ہونگے، یا کم فلسفی پیدا ہونگے۔ ان سوالوں کا جواب ملنے نہ ملے مگر میں یہ ضرور کہوں گا کہ رات کے آسمان کے خوبصورت نظارے کو دیکھ کر آپ کو تخلیقی کام کرنے کی بہت تحریک ملتی ہے۔“

لیے موجودہ کسی بھی ذخیرے سے زیادہ صاف ہے۔ شمالی نیپیا میں اس وقت صورتحال یہ ہے کہ کچھ لوگوں کے پاس پینے کے لیے بہت پانی ہے تو کچھ کے پاس بالکل کم ہے۔ علاقے کے آٹھ لاکھ لوگ انگولا سے آنے والی چالیس سال پرانی ایک نہر سے پانی حاصل کرتے ہیں۔ سائنسدانوں کا خیال ہے کہ یہ ذخیرہ پندرہ سال کی خشک سالی کا ازالہ کرے گا۔

بھارت: ہر گھنٹے سولہ خود کشیاں بھارت میں خود کشی کی شرح سنگین صورت حال اختیار کرتی جا رہی ہے۔ بھارت کے نیشنل کرائم ریکارڈ بیور (این سی آر بی) نے اپنی ایک رپورٹ میں کہا ہے کہ ملک میں ہر گھنٹے میں کم سے کم سولہ افراد کی موت خود کشی کے سبب ہوتی ہے۔ این سی آر بی کی رپورٹ کے مطابق گزشتہ سال سنہ دو ہزار گیارہ میں ایک لاکھ پینتیس

ترقی یافتہ ممالک میں ٹیکس چوری کا معاملہ!

کرپشن صرف پاکستان کا ہی نہیں بلکہ پوری دنیا کا مسئلہ ہے۔ کہیں کرپشن کے خلاف کام کرنے والا نظام زیادہ مضبوط ہے اور کہیں یہ کمزور ہے۔ پاکستان کا شران ممالک میں ہوتا ہے، جہاں احتساب کا یہ نظام کمزور ہے، لیکن جہاں قانون کی پکڑ بھی مضبوط ہے اور احتساب کرنے والے ادارے بھی اپنی ذمہ داری دیانت داری سے ادا کرنے کی کوشش کرتے ہیں، ان ترقی یافتہ ممالک کا یہ مضبوط سسٹم بھی چوروں کو چوری سے توروک دیتا ہے لیکن ہیرا پھیری سے نہیں..... یعنی ان ممالک میں بھی کرپشن کرنے والے افراد اپنے لیے چور راستے نکال ہی لیتے ہیں....

حکومت اس وقت اپنے ان لانے کی کوششیں کر رہی ہے جن فراکس مالیت کے اثاثے سوئس یہ ہے کہ سوئزر لینڈ اپنے ان نہیں کرنا چاہتا۔

صدرین کی معلومات خفیہ رکھنے کا میں جرمنی نے سوئس حکام کے ساتھ کے تحت سوئزر لینڈ جرمن شہریوں کر کے یہ رقم جرمنی کے حوالے کر



مثال کے طور پر جرمنی میں شہریوں کو ٹیکس کے دائرے میں کے لگ بھگ 150 ارب سوئس اکاؤنٹس میں جمع ہیں۔ لیکن مسئلہ دولت مند صارفین کے نام افشا سوئزر لینڈ میں بینکوں کے ایک قانون موجود ہے۔ اس ضمن حال ہی میں ایک معاہدہ کیا ہے جس کے اکاؤنٹس پر ٹیکس اور جرمانہ عائد

سکتا ہے، تاہم وہ جرمن حکام کو ان افراد کی شناخت ظاہر نہیں کرے گا۔

2010ء میں جرمنی کی سب سے سچان آباد ریاست نارٹھ رائن ویسٹ فیلیا سمیت متعدد ریاستوں کے حکام نے کہا تھا کہ انہوں نے ٹیکس نااہندگان کا سراغ لگانے والی معلومات پر مبنی سی ڈیز خریدی ہیں۔ اس کے نتیجے میں ہزاروں جرمن شہریوں نے جیل کی سزاؤں سے بچنے کے لیے اپنے خفیہ اثاثوں کا اعلان کر دیا تھا۔

سوئس حکام کا امریکاسمیت کئی ملکوں کے ساتھ بھی سوئس بینکوں میں خفیہ اثاثے رکھنے والے افراد کی شناخت ظاہر کرنے کے حوالے سے تنازعہ چلا آ رہا ہے۔ اس کے بینک کریڈٹ سوئس نے جرمن شہر ڈوسل ڈورف میں اپنے ملازمین کے خلاف تحقیقات ختم کرنے کے لیے ریاستی حکومت کو 15 کروڑ یورو کا جرمانہ ادا کیا تھا۔ اس کے ملازموں پر شبہ تھا کہ انہوں نے جرمن شہریوں کو ٹیکس چوری کرنے میں مدد فراہم کی تھی۔

امریکا میں اس وقت کریڈٹ سوئس اور جولیس بائرسمیت گیارہ بینکوں کے خلاف اس حوالے سے تحقیقات کی جا رہی ہیں کہ انہوں نے امریکی شہریوں کو ٹیکس چوری کرنے میں مدد دی۔

حال ہی میں دولت مند امریکی شہریوں کی ٹیکس چوری کے حوالے سے سوئزر لینڈ کا 270 سالہ قدیم بینک امریکی انتظامیہ کا نشانہ بن گیا ہے۔ امریکانے الزام عائد کیا ہے سوئس بینک نے دولت مند امریکی شہریوں کی اربوں روپے کی ٹیکس چوری میں معاونت کی ہے۔

رہی ہے۔ اس رپورٹ میں یہ بھی کہا گیا ہے کہ سنہ دو ہزار گیارہ میں طلاق کے سبب خود کشیوں میں چوٹن فیصد اضافہ ہوا ہے جبکہ ناجائز حمل کے سبب اموات میں بیس فیصد کا اضافہ ہوا ہے۔ اسی رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ گزشتہ سال چودہ ہزار سے زیادہ کسانوں کی موت کا سبب بھی خود کشی

رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ سنہ دو ہزار گیارہ میں طلاق کے سبب خود کشیوں میں چوٹن فیصد اضافہ ہوا ہے جبکہ ناجائز حمل کے سبب اموات میں بیس فیصد کا اضافہ ہوا ہے۔ اسی رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ گزشتہ سال چودہ ہزار سے زیادہ کسانوں کی موت کا سبب بھی خود کشی



ہزار لوگوں کی موت خود کشی کے سبب ہوئی۔ رپورٹ میں یہ بھی کہا گیا ہے کہ زیادہ تر خود کشیوں کے اسباب خانگی مسائل، ناجائز حمل اور کیرئیر ہیں۔

بھارت بد عنوانی میں سب سے آگے!

بھارت کسی اور شعبے میں آگے ہو یا نہ ہو بد عنوانی کے شعبے میں بہت کم ملک اس کے معیار کو پہنچتے ہیں۔ بی بی سی کی ایک رپورٹ کے مطابق پچھلے تیس چالیس برس میں بھارت میں اس شعبے میں ایسی ترقی ہوئی ہے اور بے ایمانی کے ایسے نت نئے طریقے ایجاد اور دریافت کیے گئے ہیں کہ



دنیا کے بڑے بڑے بے ایمان یہاں کی بے ایمانی کے آگے شرمسار اور سرنگوں نظر آتے ہیں۔ یہاں اسکول میں داخلہ کرنا ہے تو رشوت دینی ہوگی، پولیس تھانے میں رپورٹ درج کرانی ہو، سرکاری ہسپتال میں داخلہ ہو، ڈرائیونگ لائسنس ہو یا راشن کارڈ، شناختی کارڈ بنانا ہو یا رہائشی پتے کا سرٹیفکیٹ، بجلی کا کنکشن لینا ہو، مکان اور زمین کی رجسٹری کرانی ہو، کوئی بھی کام رشوت دینے بغیر نہیں ہو سکتا۔ گویا بد عنوانی بھارت کے موجودہ نظام کا لازمی جزو بن چکی ہے۔ کسی شاپنگ مال کی دوکان پر سبے ہوئے سامان پر لکھی ہوئی قیمتوں کی طرح ہر رشوت کی ایک قیمت مقرر ہے۔ بھارت میں لفظ رشوت اب متروک ہو چکا ہے اور اس کی

جگہ اب ایک نئی اور باوقار اصطلاح مروج ہے ”سویدھا شوک“ یعنی ”آسانی کی فیس“... بے ایمانی کا بھی ایک ایسا شعبہ ہے جس میں بے ایمانوں کی ایمانداری کو کوئی چیلنج نہیں کر سکتا۔ جس کام کے لیے رشوت لی گئی ہے وہ کام ضرور ہو گا۔ گزشتہ چار دہائیوں میں بھارت کی دولت کو اس ملک کے بے ایمانوں نے بڑی طرح لوٹا ہے۔ اس میں سیاسی رہنما بھی ہیں، صنعت کار بھی شامل ہیں اور سرکاری اہلکار بھی... سچ تو یہ ہے کہ بھارت میں اب بد عنوانی کو زندگی کی ایک حقیقت کے طور پر تسلیم کر لیا گیا ہے۔

میری پسندیدہ کتاب

وسعتیں

انسان ایک بے پناہ اور بے انتہا وسعت ہے... اس کے اندر وسعت ہے... خیال کی وسعت، احساس کی وسعت، شعور و آگہی کی وسعتیں انسان ہی کے لیے تو ہیں... خالق نے اپنے اظہار کے لئے انسان ہی کو منتخب کیا۔ اپنی محبت کے لیے انسان ہی کا دل چنا گیا... یہ چناؤ بھی بڑا عظیم اور وسیع ہے... انسان کے علاوہ کوئی مخلوق یا وسعت اس امانت کی اہل نہ پائی گئی... یہ جہالت ہی سہی، اپنی جان پر ظلم ہی سہی، لیکن یہ ہے سب سے بڑی بات، عظیم وسعت کہ ایک عظیم ترین خالق، وسعتوں کا خالق، اگر آیا تو انسان کے دل میں آیا... اُس نے اپنا ظہور کیا تو اسی انسان کی زبان سے... یہی وارث ہے کائنات کا... اور یہی وارث ہے اُس کی محبت کا... سوز و گداز صرف انسان کے پاس ہے... فرشتوں اور جنات کے پاس عبادت تو ہے لیکن محبت اور عشق کی مستی انسان کا نصیب ہے...!

(اقتباس: حرف حرق حقیقت۔ واصف علی واصف، مرسلہ: فیصل کاظمی۔ چڑکپورہ، مظفر آباد)

علم سے فائدہ نہ اٹھانے کی وجوہات

ایک دانے سے پوچھا گیا کہ کیا وجہ ہے۔ ہم علم کو سنتے ہیں مگر اس سے فائدہ نہیں اٹھاتے۔ فرمایا پوچھو وجہ ہیں۔ پہلی یہ کہ اللہ تعالیٰ نے تم پر انعام فرمایا ہے تم نے اس کا شکر ادا نہیں کیا۔ دوسری یہ کہ جب تم گناہ کرتے ہو تو اس پر استغفار نہیں کرتے۔ تیسری یہ کہ اپنے علم پر عمل نہیں کرتے۔ چوتھی یہ کہ تم ایسے لوگوں کے پاس بیٹھتے ہو مگر ان کی پیروی نہیں کرتے۔ پانچویں یہ کہ اپنے ہاتھوں سے میت کو دفن کرتے ہو مگر عبرت حاصل نہیں کرتے۔

(اقتباس: تنبیہ الغافلین۔ مولانا عبدالحمید، مرسلہ: محمد فیض الرحمن آرائیں۔ محراب پور)

کافی

سانہے کہ چائے کے باغات بڑے خوبصورت ہوتے ہیں۔ یہ بات یوں بھی سچ معلوم ہوتی ہے کہ چائے اگر کھیتوں میں

پیدا ہوتی تو ایشیائی ممالک میں اتنی افراط سے نہیں ملتی بلکہ غلہ کی طرح غیر ممالک سے درآمد کی جاتی۔ میری معلومات عائدہ محدود ہیں مگر قیاس یہی کہتا ہے کہ کافی بھی زمین ہی سے آگئی ہوگی، کیونکہ اس کا شان ان نعمتوں



میں نہیں جو اللہ تعالیٰ اپنے نیک بندوں پر آسمان سے براہ راست نازل کرتا ہے۔ تاہم میری چشم متخیل کو کسی طور یہ باور نہیں آتا کہ کافی باغوں کی پیداوار ہو سکتی ہے اور اگر کسی ملک کے باغوں میں یہ چیز پیدا ہوتی ہے تو اللہ جانے وہاں کے جنگلوں میں کیا آگیا ہو گا...؟ ایسے ارباب ذوق کی کمی نہیں جنہیں کافی اس وجہ سے عزیز ہے کہ یہ ہمارے ملک میں پیدا نہیں ہوتی۔ مجھ سے پوچھتے تو مجھے اپنا ملک اسی لیے اور بھی عزیز ہے کہ یہاں کافی پیدا نہیں ہوتی...!

کافی پی پی کر سماج کو کونے والے ایک انٹیکلیکٹو نل نے مجھے بتایا کہ کافی سے دل کا نول کھل جاتا ہے اور آدمی چپکے لگتا ہے۔ میں بھی اس رائے سے متفق ہوں۔ کوئی معقول آدمی یہ سیال پی کر لینا منہ نہیں بندر کہ سکتا۔

ان کا یہ دعویٰ بھی غلط نہیں معلوم ہوتا کہ کافی پینے سے بدن میں چستی آتی ہے۔ جب ہی تو لوگ دوڑ دوڑ کر کافی ہاؤس جاتے ہیں اور گھنٹوں وہیں بیٹھے رہتے ہیں۔

بہت دیر تک وہ یہ سمجھانے کی کوشش کرتے رہے کہ کافی نہایت مفترح ہے اور دماغ کو روشن کرتی ہے۔ اس کے ثبوت میں انہوں نے یہ مثال دی کہ ”ابھی کل ہی کا واقعہ ہے، میں دفتر سے گھر بے حد تڑھال پہنچا۔ بیگم بڑی مزاج شناس ہیں۔ فوراً کافی کا TEA POT لاکر سامنے رکھ دیا۔“ میں ذرا چکر ایسا ”پھر کیا ہوا...؟“ میں نے بڑے اشتیاق سے پوچھا۔

”میں نے دودھ دان سے کریم نکالی...“ انہوں نے جواب دیا۔ میں نے پوچھا ”شکر دان سے کیا نکلا...؟“ فرمایا ”شکر نکلی، اور کیا کھتی گھوڑے نکلتے...؟“ مجھے غصہ تو بہت آیا مگر کافی کا سا گھونٹ پی کر رہ گیا۔

عمدہ کافی بنانا بھی کیا گری سے کم نہیں۔ یہ اس لیے کہہ رہا ہوں کہ دونوں کے متعلق یہی سننے میں آیا ہے کہ بس ایک آج کی کسر ہو گئی۔ ہر ایک کافی ہاؤس اور خاندان کا ایک مخصوص نسخہ ہوتا ہے جو سینہ بہ سینہ، حلق بہ حلق منتقل ہوتا رہتا ہے۔ مشرقی افریقہ کے اس انگریز افسر کا نسخہ تو سبھی کو معلوم ہے جس کی کافی کی سارے ضلع میں دھوم تھی۔ ایک دن اس نے ایک نہایت پر تکلف دعوت کی جس میں اس کے حبشی خاندان نے بہت ہی خوش ذائقہ کافی بنائی۔

انگریز نے بہ نظر حوصلہ افزائی اس کو معزز مہمانوں کے سامنے طلب کیا اور کافی بنانے کی ترکیب پوچھی۔ حبشی نے جواب دیا ”بہت ہی سہل طریقہ ہے۔ میں بہت سا کھولتا ہوں پانی اور دودھ لیتا ہوں۔ پھر اس میں کافی ملا کر دم کرتا ہوں۔“ ”لیکن اسے حل کیسے کرتے ہو۔ بہت مہین چھٹی ہوتی ہے۔“

”حضور کے موزے میں چھانتا ہوں۔“

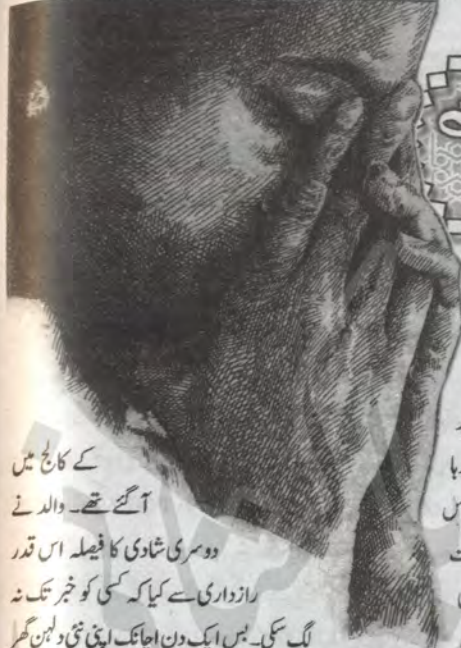
”کیا مطلب...؟ کیا تم میرے قیمتی ریشمی موزے استعمال کرتے ہو؟“ آقا نے غضب ناک ہو کر پوچھا۔

خاندان اسہم گیا ”نہیں سرکار! میں آپ کے صاف موزے کبھی استعمال نہیں کرتا۔“

(اقتباس: چراغ تلمے۔ مشتاق احمد یوسفی، مرسلہ: افتخار احمد بھٹی۔ لاہور)

کتاب زندگی کی بہترین دوست ہے، جو قاری کو دنیا جہاں کی سیر کراتی ہے، اس پر علم کے نئے نئے ذرا کرتی ہے، ذہن و فکر کو جلا بخشتی ہے۔ بعض کتب ایسی بھی ہوتی ہیں جن کا اثر ساری زندگی قاری کے ذہن پر قائم رہتا ہے۔ اگر آپ کی بھی کوئی ایسی پسندیدہ کتاب ہے تو روحانی ڈائجسٹ کے ان صفحات کے ذریعہ قارئین کو اپنی پسند سے آگاہ کر سکتے ہیں۔

خوف تلفی سے برکت انہ جانی ہے



قومی سیاست میں تیزی سے تبدیلیاں رونما ہو رہی ہیں، ہر آنے والا دن ایک نیا اضطراب اور نیا ارتعاش لے کر آ رہا ہے۔ خواہش تھی کہ کچھ اس پر بھی لکھا جائے، مگر سیاست پر پہلے ہی اس قدر لکھا جا رہا ہے کہ ایک قاری کے طور پر مجھے بھی اتنا ہنسنے محسوس ہونے لگی ہے۔ اس لیے وادعہ آج کے کالم میں سیاست سے گریز کرتے ہوئے ایک اہم انسانی رویے کی جانب توجہ کرتے ہیں۔ کالم کا آغاز ایک سچی کہانی سے کرتے ہیں۔ اسی وجہ سے اس کے کرداروں کے نام اور مقامات تبدیل کر دیے گئے ہیں۔ اس کہانی کی مرکزی کردار ایک سینئر لیڈری ڈاکٹر ہیں۔ ہم ان کا نام ڈاکٹر شاہین فرض کر لیتے ہیں۔ ڈاکٹر شاہین اپنی زندگی کا ناقابل فراموش واقعہ بیان کرتے ہوئے کہتی ہیں کہ ”میرے والد نے جب دوسری شادی کی تو ہمارے خوش و خرم خاندان پر قیامت سی ٹوٹ پڑی۔ میں ان دنوں میڈیکل کالج میں تیسرے سال کی طالبہ تھی۔ دونوں چھوٹے بھائی اسکول کی تعلیم مکمل کر

عامر خاگوانی

کے کالج میں آگئے تھے۔ والد نے دوسری شادی کا فیصلہ اس قدر رازداری سے کیا کہ کسی کو خبر تک نہ لگ سکی۔ بس ایک دن اچانک اپنی نئی دلہن گھر لے کر آگئے۔ یہ درست ہے کہ والد اور والدہ کی کچھ خاص نہیں بنتی تھی۔ والدہ دیہاتی پس منظر کی کم تعلیم یافتہ خاتون تھیں۔ گھگھر اور وفا شعار، مگر طبعاً وہ کم گو تھیں۔ والد اپنے خاندان کے پہلے گریجویٹ اور ایک اچھے سرکاری عہدے پر فائز تھے۔ والدہ کے ساتھ ان کا تعلق رسمی سماجی تھا۔ آپس میں کم ہی بات چیت کرتے، مگر والد نے کبھی یہ اشارہ نہیں دیا کہ وہ دوسری شادی کر لیں گے۔ یہی وجہ ہے کہ ان کا یہ اقدام ہم سب کے لیے ایک بڑا دھچکا ثابت ہوا۔

اگر ہم وادعہ طور پر کسی کی حق تلفی کرتے ہیں تو جس کی حق تلفی ہوتی ہے وہ کسی قسم کے رُو عمل کا اظہار نہ بھی کرے، تب بھی بعض مرتبہ قدرت اس کو پہنچنے والی تکلیف کا بدلہ اس دنیا میں ہی دکھا دیتی ہے تاکہ لوگ اس سے سبق لے کر اپنے رویوں کی اصلاح کر سکیں!....

خیر والد کی بارعب شخصیت کے سامنے کسی کو بولنے کی تاب نہ تھی۔ گھر کا اوپر والا پورشن خالی تھا، وہاں ہماری نئی امی نے رہنا شروع کر دیا۔ کچھ دنوں تک گھر کی فضا گھٹی گھٹی رہی۔ میری والدہ نے شدید رد عمل دینے کے بجائے اپنے آپ کو مزید اکیلا کر لیا۔ وہ گھر کے کام کاج تو کرتی رہیں، مگر بات چیت پہلے سے بھی کم ہو گئی۔ آہستہ آہستہ ہم اس شاک سے باہر آگئے۔ کچھ عرصے کے بعد سوتیلی والدہ کے ساتھ ہمارے رسمی تعلقات قائم ہو گئے۔ وہ کبھی کبھار نیچے اتر آتیں اور ہم بہن بھائیوں کے ساتھ گپ شپ کرتیں۔ کبھی کوئی کھانے کی چیز نیچے بھجوا دیتیں۔ میری اپنی والدہ نے کبھی ان سے بات چیت کرنے سے ہمیں نہیں ہر واکھا۔

”دن گزرتے گئے۔ میں نے میڈیکل کی تعلیم مکمل کر لی۔ بھائیوں نے بھی گریجویشن مکمل کر لی۔ اس دوران دوسری والدہ سے بھی میرے تین بہن بھائی پیدا ہو گئے۔ میری شادی ہو گئی۔ خاندان پیشے کے اعتبار سے انجینئر تھے، مگر ان کی جدی پشتی زینت و جائیداد خاصی تھی، تاہم میں نے اپنی ملازمت جاری رکھی۔ بھائی بھی اپنے اپنے روزگار کے ہو گئے۔ بڑا بھائی راولپنڈی شفٹ ہو گیا۔ اس دوران والد ریٹائر ہو گئے، انہوں نے ریٹائرمنٹ والی رقم سے دونوں بھائیوں کی شادی بھی کر دی۔ سب سینشن کی رقم سے گزر بسر ہونے لگی۔ فطری طور پر والد کی مالی حیثیت پہلے جیسی نہیں رہی۔ ایک روز والد کا مجھے فون آیا۔ ان کی آواز میں قدرے جھجک تھی۔ پچھلے ہونے انہوں نے اپنی کم آمدنی اور بڑھتے ہوئے اخراجات کا ذکر کیا۔ بتانے لگے کہ سینشن کی رقم سے گزارا مشکل ہو گیا ہے۔ انہوں نے پوچھا کہ کیا میں ان کی ماہانہ بنیادوں پر کچھ مدد کر سکتی ہوں....؟ اب ایسی بات سن کر میرا دل کٹ سا گیا۔ میری خاندان کی آمدنی اچھی تھی۔ میں نے ہر ماہ پانچ چھ ہزار روپے

بھجوانے کی ہائی بھری۔ میں باقاعدگی سے ہر ماہ انہیں مقررہ رقم مٹی آرڈر کر دیتی۔ اگلے چند برسوں تک یہ سلسلہ چلتا رہا۔ ادھر خاندان نے زمینوں کی آمدنی کے ساتھ کاروبار بھی شروع کر دیا۔ اللہ نے رزق میں برکت عطا کی۔ دو تین برسوں میں ہم نے لاہور اور اسلام آباد میں پلاٹ بھی خرید لیے۔ کچھ بیس انداز بھی کر لیا۔ ایک دن اچانک اطلاع ملی کہ والد ہارٹ ایک کے باعث انتقال کر گئے ہیں۔ ہم سب بہن بھائی اکٹھے ہوئے۔ چند دن گھر میں گزارنے کے بعد دوبارہ اپنے اپنے گھروں کو لوٹ آئے۔ سوتیلی والدہ اسی گھر میں رہ رہی تھیں، جبکہ میری والدہ بڑے بھائی کے پاس دوسرے شہر جا چکی تھیں۔

”اگلے مہینے تنخواہ بینک سے نکلوانے کے بعد میں حسب معمول مٹی آرڈر کرنے پوسٹ آفس کے سامنے رکی۔ اچانک مجھے خیال آیا کہ جس ہستی کے کہنے پر یہ سب کر رہی تھی، وہ تو دنیا سے رخصت ہو چکے ہیں۔ میں نے تنخواہ سے سوچا کہ جس عورت نے ہمارے خاندان کو اذیت سے دوچار کیا تھا، اس کے لیے مجھے اپنی چیت سے رقم بھجوانے کی کیا ضرورت ہے....؟ اپنے آپ سے میں نے کہا کہ اس خاتون کو بھی چاہیے کہ اب کوئی ملازمت وغیرہ کر لے، پھر اس کا خاندان بھی تو ہو گا، بچوں کے نانائانی ہوں گے، ان کا بھی فرض ہے کہ کچھ کریں۔ یہ سوچ کر میں نے گاڑی موڑی اور گھر واپس آئی۔ دوسرا مہینہ آ گیا۔ بینک گئی تو معلوم ہوا کہ تنخواہ بینک میں منتقل ہی نہیں ہوئی۔ میں نے دفتر فون کیا تو معلوم ہوا کہ پچھلے چند مہینوں سے کسی تکنیکی غلطی کے باعث میری تنخواہ میں ہاؤس رینٹ زیادہ شامل ہو تا رہا۔ غلطی کو میری نہیں تھی، مگر اب اکاؤنٹس سیکشن نے فیصلہ کیا کہ اگلے تین ماہ تک میری تنخواہ اسی مد میں کاٹی جائے گی۔ گھر واپس آئی تو ایک بری خبر میری منتظر تھی۔ خاندان کا زمینوں پر کسی سے

جس کا لکڑیوں کا ٹال نہ چلا، اس نے اسکول کھول لیا اور جس کی زسری کے پودے نہ بکے اس نے بھی اسکول کھول کیا....

جستہ جستہ

لکھوانا ہی کافی ہو گا اور دوسرے دس روپے سے جو آپ مجھے دیں گے۔ میں شہر کی دیواروں، پیلیوں، بس اسٹینڈوں وغیرہ کے چہرے پر کالک پھیروں گا۔ یعنی اپنا اشتہار لکھواؤں گا کہ اے عقل کے اندھوں۔ گانٹھ کے پورو، آؤ

پرسوں ایک صاحب تشریف لائے
ہے رند سے زاہد کی ملاقات پرانی
پہلے بریلی کو بانس بیچا

کرتے تھے۔ یہ
کاروبار کسی وجہ
سے نہ چلا تو
کوتلوں کی دلالی کرنے

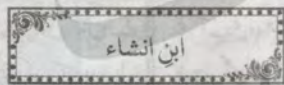
داخلے جاری ہیں

کہ داخلے جاری ہیں۔

ہم نے کہا۔ ”یہ جو تم لوگوں کے لیے پتے گھروں کی دیواروں کو کالی کوچی پھیر کر خراب کر دے گا۔ کوئی پوچھنے والا نہیں ہے تمہیں؟ کارپوریشن نہیں روکتی، پولیس نہیں ٹوکتی۔“ بولے ”پہلے یہ لوگ ملاوٹ کو تو روک لیں۔ عطائیوں اور گداگروں کو تو نوک لیں۔ شہر سے گندگی کے ڈھیر تو اٹھوائیں، کتے تو پکڑوائیں اور مچھروں کھبوں کے

لگے۔ چونکہ صورت ان کے محاورے کے عین مصداق تھی، ہمارا خیال تھا، اس کاروبار میں مگر خروہوں گے۔ لیکن آخری بار ملے تو معلوم ہوا زسری کھول رکھی ہے۔ پودے اور لکھا بیچتے ہیں۔ پھولوں کے علاوہ ہزویوں کے بیج بھی ان کے ہاں سے با رعایت مل سکتے ہیں۔ آتے ہی کہنے لگے۔ ”دس روپے ہوں گے؟“ ہم نے نہ دینے کے بجائے سوچتے ہوئے استفسار کیا۔

منہ تو آئیں۔“



ہم نے کہا: ”آپ بھی سچے ہیں۔ ان لوگوں کی مصروفیت کا ہمیں خیال ہی نہ رہا تھا۔ اچھا اگر یونین کمیٹیوں کو خیال آگیا کہ ان کا محلہ اجلا ہونا چاہیے۔“ ٹھٹھا مار کر بولے۔ ”یونین کمیٹیاں؟ یہ کون لوگ ہوتے ہیں؟ کیا کام کرتے ہیں....؟“

ہم نے کھیانے ہو کر پوچھا: ”آپ کے پاس اسکول کے لیے عمارت بھی ہے۔ خاصی جگہ درکار ہوتی ہے۔ آپ کا گھر تو جہاں تک ہمیں معلوم ہے 133 گز پر ہے۔“

فرمایا: ”وہ ساتھ والا پلاٹ خالی ہے نا“ جس میں ایک

”کیا ضرورت آن پڑی؟“
فرمایا: ”ابن ادبی ذوق کے آدمی
ہیں، ابن سے اب گھاس نہیں کھودی جاتی۔ کھاد اور پود
نہیں بیجی جاتی۔ اب ہم ایسا کام کرنا چاہتے ہیں جس سے
قوم کی خدمت ہو۔“

ہم نے کہا: ”دس روپے میں اسکول کھولے گا؟“
بہت ہنسے اور بولے۔ ”اچھی رہی۔ بھلا دس روپے
میں بھی اسکول کھولا جاسکتا ہے۔ دس روپے میرے پاس
بھی تو ہیں۔ دیکھیے سیدھا سیدھا حساب ہے۔ ایک دس
روپے کا تو بورڈ لکھوایا جائے گا۔ بورڈ کیا کپڑے پر نام

ذریعے بھیج دی۔ اس کے بعد جو ہوا وہ قلموں کی طرح لگتا ہے۔ بیٹی کی طبیعت سنبھل گئی۔ تین چار دنوں بعد دفتر سے لیٹر آیا کہ ہاؤس ریٹن کی اضافہ رقم قسطوں میں کاٹ لی جائے گی۔ خاوند کا جھگڑا منٹ گیا۔ معاملات ڈر لمانی انداز سے دوبارہ نامل ہو گئے۔ تجھے یوں لگا کہ قدرت نے مجھے ہلکا چھٹکا کرے کہ خواب غفلت سے نکالا تھا۔ اس واقعے کو کئی سال گزر گئے ہیں۔ میری جانب سے اپنے سوتیلے بہن بھائیوں کی مدد جاری ہے۔ میں اپنی آمدنی سے حیرتی کے لیے مقبول حصہ نکالتی ہوں۔ یہ جانتے ہوئے کہ جس قدر اللہ کی راہ پر دوں گی، اتنا ہی میری آمدنی اور گھریلو حالات میں برکت پڑے گی۔ ایسی برکت جس کو بظاہر دیکھا تو نہیں جاسکتا، مگر اس کے اثرات حقیقی نظر رکھنے والا ہر شخص محسوس کس سکتا ہے۔“



ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کی کتاب نظر بد اور شہر سے حفاظت

قرآنی آیات، احادیث نبوی ﷺ اور اولیاء اللہ کی تعلیمات کی روشنی میں نظر بد، حسد، سحر کی وضاحت اور ان سے نجات و حفاظت کے لیے اور دو وظائف.....



اپنے قریبی بک اسٹال سے طلب فرمائیں یا براہ راست منگوانے کے لیے رابطہ کیجیے۔

021-36606329

جھگڑا ہو گیا۔ غصے میں انہوں نے مخالف کو مارا تو وہ زیادہ زخمی ہو گیا، وہی گروپ بازی میں مخالفوں نے ایف آئی آر کاٹ دی اور پولیس نے میرے خاوند کو گرفتار کر لیا۔ اگلے دس پندرہ روز اسی جھگڑا دوز میں گزرے۔ مخالف گھڑے لوگ تھے، انہوں نے بھی پورا زور لگایا۔ پولیس کو دینے دلانے اور متاثرہ فریق کو راضی کرنے میں آٹھ دس لاکھ روپے لگ گئے۔ دو ہفتوں کی ٹینشن کے بعد گھر لوٹی تو اسی رات چھوٹی بیٹی کو تیز بخار ہو گیا۔ میں خود ڈاکٹر تھی، مگر بیٹی کا بخار ٹوٹ نہیں رہا تھا۔ اگلی صبح کنسلٹنٹ کو دکھایا۔ ایک دن بیٹی ہسپتال میں رہی، بخار کم ہو گیا۔ گھرائی تو دوبارہ چمکنے لگی۔ بخار اس قدر تیز ہو گیا کہ پھر ایمر جنسی لے جانا پڑا۔ وہاں اسے مرگی کے دورے پڑنے شروع ہو گئے۔ ہمارے ہوش اڑ گئے۔ ایک سال کی بیٹی، اس کی حالت دیکھی نہ جاتی۔ بخار بار بار شوٹ کر کے ایک سو چار تک پہنچ جائے۔ برف کی پٹیاں رکھ کر نیچے لے آتے، مگر پھر سے مسئلہ ہو جاتا۔ ”شہید پریشانی کے عالم میں، میں نے وضو کیا اور جائے نماز بچاھا کر رو رو کر دعا کی۔ میرے منہ سے نکلا، ”یاباری تعالیٰ مجھ سے کیا غلطی ہوئی کہ مسلسل آزمائشیں آ رہی ہیں....؟“ اچانک ذہن میں جھماکا سا ہوا۔ مجھے خیال آیا کہ خطا تو مجھ سے ہوئی، جرم تو سرزد ہوا ہے۔ میں نے والد سے کیا وعدہ توڑ دیا۔ دو ماہ سے اپنی سوتیلی ماں اور ان کے بچوں کو وہ رقم نہیں بھیجوائی۔ معلوم نہیں ان معصوموں پر کیا گزر رہی ہوگی....؟ ان کے اخراجات کس طرح پورے ہو رہے ہوں گے....؟ میں نے تو آٹھ دس ہزار رو کے اور میرے آٹھ دس لاکھ لگ گئے، بیٹی کی یہ حالت ہو گئی۔ خاوند کی نوکری جانے لگی تھی، اگر وہ بندہ ان کے ہاتھوں مر جاتا تو میرا سب کچھ ہی ختم ہو جاتا تھا.... ساگلے روز میں نے پہلا کام یہ کیا کہ پوسٹ آفس جا کر دو مہینوں کی رقم تیز ترین منی آرڈر کے

زمانے میں بھینس بندھا کرتی تھیں۔ لے کر اس پر ٹین کی چادریں ڈالوائیں گے۔ فی الحال تو اس کی بھی ضرورت نہیں۔ گرمیوں کے دن ہیں۔ اوپن ایئر ٹھیک رہے گا۔ سنا ہے شائع نکتین میں بھی کھلے میں کلاسیں لگتی ہیں۔ ہم نے کہا: ”آپ کی بات کچھ ہمارے جی نہیں لگتی بارشیں آنے والی ہیں۔ ان میں اسکول بہہ گیا تو...؟ سوچ کر بولے۔ ”ہاں یہ تو ہے۔ جگہ تو اپنی زسری

ایسے تمام خواتین و حضرات اور خصوصاً بیرون ممالک کے قارئین کرام جنہیں ای میل کی سہولت



حاصل ہے۔ وہ روحانی بیگ رائٹرز کلب، قدر سخن، بچوں کا روحانی ڈائجسٹ، سائنس کارنر Q&A، روحانی سوال و جواب، روحانی ڈاک، محفل مراقبہ اور استفسارات کے لیے اپنے خطوط اور تجاویز، آفت سے متعلق تحریریں، مضامین، رپورٹس، ڈوکیومنٹس، تصاویر اور دیگر فائلوں کی اسٹینٹ اپنی ای میل کے ساتھ درج ذیل ایڈریس پر ایچ کر کے ارسال کر سکتے ہیں۔

roohanidigest@yahoo.com

اپنی ہر ای میل کے ساتھ اپنا نام، شہر اور ملک کا نام ضرور تحریر کریں۔ سرکولیشن سے متعلق استفسارات کے ساتھ اپنا رجسٹریشن نمبر لازماً تحریر کریں۔

کے ساتھ ان میں بھی ہے بلکہ اسکول کھولنے کا خیال ہی اس لیے آیا کہ کئی والدین زسری کا بوڑدیکھ کر آئے اور کہنے لگے، ہمارے بچوں کو اپنی زسری میں داخل کرلو۔ بڑی مشکل سے سمجھایا کہ یہ وہ زسری نہیں بلکہ پھولوں پودوں والی زسری ہے۔ لیکن وہ یہی زور دیتے رہے کہ اسکولوں میں تو داخلہ ملتا نہیں۔ یہیں داخل کرلو ہمارے بچوں کو، کم از کم مانی کا کام سکھ جائیں گے۔

ہم نے کہا: ”کس درجے تک تعلیم ہوگی؟“ فرمایا: ”میٹرک تک تو ہونی ہی چاہیے۔ اس کے ساتھ کے جی اور فلنگری اور نہ جانے کیا کیا ہوتا ہے۔“ ہم نے کہا: ”مانٹوسوری سے مطلب ہے غالباً۔“ فرمایا: ”ہاں ہاں مانٹوسوری، میرے منہ سے ہمیشہ فلنگری ہی نکلتا ہے۔“

”پڑھانے گا کون؟“ ہم نے دریافت کیا۔ بولے۔ ”میں جو ہوں اور کون پڑھانے گا۔ اب مشق چھوٹی ہوئی ہے ورنہ ڈل تو بندے نے بھی اچھے نمبروں سے پاس کر رکھا ہے۔ اے بی تو اب بھی پوری آتی ہے۔ سناؤ آپ کو؟ اے بی ڈی ای...“

ہم نے کہا: ”نہیں، اس کی ضرورت نہیں آپ کی اہلیت میں کسے شک ہے؟ لیکن آپ تو پرنسپل ہوں گے پھر آپ کی دوسری مصروفیات بھی ہیں۔ یہ پھول پودے کا کاروبار بھی خاصا نفع بخش ہے۔ یہ بھی جاری رہنا چاہیے۔“ بولے ”ہاں، یہ تو ٹھیک ہے۔ خیر ساٹھ ستر روپے میں کوئی بی اے، ایم اے پاس ماسٹر یا ماسٹری رکھ لیں گے۔ جب تک چاہا کام لیا۔ چھٹیاں آئیں نکال باہر کیا۔ بلکہ ہمارے اسکول میں تو تین کے بجائے چھ ماہ کی چھٹیاں ہوا کریں گی، تاکہ بچوں کی صحت پر پڑھائی کا برا اثر نہ پڑے۔“

”نام کیا رکھا ہے اسکول کا؟“ ہم نے پوچھا۔ ”مدرسہ تعلیم الاسلام، اقبال ہائی اسکول وغیرہ۔“

بولے۔ ”جی نہیں، نام تو انگریزی چاہیے۔ فرسٹ کلاس قسم کا ہو جس سے معلوم ہو کہ ابھی آکر انگریزوں نے آکر کھولا ہے۔ کسی سینٹ کا نام تو اب خالی نہیں۔ سینٹ جوزف، سینٹ بیٹرک، سینٹ یو، سینٹ وہ سب ختم ہوئے۔“ ہم نے کہا: ”سینٹ سائمن ٹمپلر ہو سکتا ہے۔“

غور کر کے کہنے لگے۔ ”نہیں، ہمارے اسکول میں جاسوسی کی تعلیم نہیں دی جائے گی۔“

”پھر آکسفورڈ کیمبرج وغیرہ کے نام پر رکھیے۔“ فرمایا: ”یہ بھی بہت ہو لیے بلکہ لٹل فوکس اور چلڈن ہوم اور گرین وڈ وغیرہ بھی کئی ایک ہیں۔ میرا ارادہ، مہوشی انگلش اسکول نام رکھنے کا تھا۔ لیکن وہ بھی کسی نے رکھ لیا۔ آج سارے ناظم آباد کی بلیوں پر یہی نام لکھا دیکھا۔“

”اس پر ہمارے ذہن میں ایک نکتہ آیا ہم نے کہا: ”ہمشڈی ڈپٹی دو بھائی تھے۔ بھائی نہیں تھے تو ایک ہی تھیلی کے چنے بٹے تو تھے ہی، آپ ٹمپلر پر دہلا مارے۔ ڈپٹی انگلش اسکول نام رکھیے اس میں بچت بھی ہے۔ نیا اشتہار کھوانے کی ضرورت نہ پڑے گی۔“

”وہ کیسے؟“ ازراہ اشتیاق پوچھنے لگے۔ ہم نے کہا: ”پینٹر سے کہیے کہ رات کو کوچی لے کر نکلے کھینچی کی“ پر کوچی پھیرتا جائے اور اسے ”ڈو“ بناتا جائے۔ سفیدی برائے نام خرچ ہوگی۔ دو تین روپے سے زیادہ نہ دینیے گا پینٹر کو۔“ بولے۔ ”بات تو آپ بھی کبھی کبھی ایسی کر جاتے ہیں کہ... داتا اندراں حیران مماند مفت اور مفید مشورے کا شکر یہ۔ لیکن وہ دس روپے تو دلوایے اور ایک پان کھلوایے۔ ڈبل کتھے چوٹے کا۔“

یوں اسکول کھل گیا اور یوں اسکول کھل رہے ہیں۔ جس کا لکڑیوں کا ٹائل نہ چلا، اس نے اسکول کھول لیا اور جس کی زسری کے پودے نہ بکے اس نے بھی اسکول کھول لیا۔ اسکول بڑھتے جاتے ہیں۔ تعلیم گھٹتی جاتی ہے۔ خیر اس میں نقصان بھی کچھ نہیں۔ آج تک کسی کا تعلیم سے کچھ بنا بھی ہے؟

ہم نے بی اے کیا، کلرک بنے وہ ڈل فیل تھے وزیر ہوئے



کمپیوٹر گیمز پر زیادہ وقت گزارنا بچوں میں جارحانہ پن کا باعث



برطانوی ماہرین نے کہا ہے کہ جو بچے اپنا زیادہ وقت کمپیوٹر گیمز کھیلتے ہوئے گزارتے ہیں ایسے بچوں کا رویہ جارحانہ ہو جاتا ہے۔ ماہرین نے کہا ہے کہ والدین کو بچوں کے روزانہ معمولات پر کڑی نظر رکھنی چاہیے۔ ایسے بچے جو دیر تک کمپیوٹر گیمز کھیلتے ہیں ان کے رویے میں بگاڑ پیدا اور وہ جارحانہ طبیعت کے مالک بن جاتے ہیں۔ بچوں میں غصہ اور چڑچڑاہٹ زیادہ اور برداشت کی سکت کم ہو جاتی ہے۔ برطانیہ میں سال

2010ء سے 2011ء کے دوران کل 161540 پرائمری، سینڈری اور خصوصی بچوں کو دوسرے بچوں کو مارنے پینے اور ساتھ کے ساتھ ناروا رویہ اپنانے کی وجہ سے اسکول سے نکال دیا گیا، جس کی بنیادیں وچ کمپیوٹر گیمز کا زیادہ کھیلنا تھا۔ ماہرین نے والدین کو ہدایت دی کہ بچوں کو زیادہ دیر کمپیوٹر گیمز کھینے نہ دیں۔ ایک مخصوص وقت کی حد مقرر کریں، انہیں دوسری جسمانی سرگرمیوں میں بھی مشغول کریں۔

جولائی 2012ء کے درست جوابات

1. بیت اللہ ”مسجد الحرام“ میں واقع ہے۔
2. اسلام میں فضیلت کا معیار ”تقویٰ“ ہے۔
3. حضرت ”نوح“ کے زمانے میں سمندری طوفان نے دنیا کو تہہ آب کر دیا تھا۔
4. صلیبی جنگوں میں مسلمان سپہ سالار ”صلاح الدین ایوبی“ تھے۔
5. شہاب نامہ ”قدرت اللہ شہاب“ کی خود نوشت ہے۔
6. شاہر اور پشپا کستان اور ”حسین“ کو آپس میں ملاتی ہے۔
7. انسانی جسم کا اسٹرکچر ”ریڑھ کی ہڈی“ کی وجہ سے متوازن رہتا ہے۔
8. ڈولفن ”سمندری“ مخلوق ہے۔

جولائی 2012ء کے شمارے میں شائع ہونے والے سوالات کے جوابات خواتین و حضرات کی بڑی تعداد نے ارسال کیے۔ قرعہ اندازی کے ذریعے جناب حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کے آنوگراف کے ساتھ اُن کی ایک تصنیف حاصل کرنے والی خوش قسمت ”کنول شاہد ولد شاہد احمد۔ حیدر آباد“ قرار پائی ہیں۔ ادارہ روحانی ڈائجسٹ ”کنول شاہد“ کو انعام حاصل کرنے پر مبارک باو پیش کرتا ہے۔

آٹھ درست جوابات بھیجے والوں کے نام:-

کراچی: اسلم شیخ۔ انتقہ اطہر۔ بلقیس انور۔ سیدہ علیا سرور۔ عذرا آصف۔ عبدالقیوم۔ صبار ویز۔ ضمیر حسن۔ طاہر علی۔ طلعت فروز۔ ظفر علی۔ عماد شریف۔ غضنفر علی۔ فواد حسین۔ کلیم احمد۔ لبتی حسین۔ ناہید جشید۔ نعمان علی۔ واحد عظیم۔

حیدر آباد: بلال حنیف۔ طویا یاسین۔ محمد عماد۔ نسیم احمد۔ نائلہ رمیز۔ لاہور: اشرف علی۔ حسن سلیم۔ عمیر اناز۔ ریحانہ رشید۔ رمیز اعجاز۔ شاہد اختر۔ شبانہ فواد۔ صائمہ نواز۔ نائلہ واؤد۔ **راولپنڈی:** احمد بلال۔ عماد جلیل۔ عامر تیمور۔ محمد وجیہ احمد۔ **اسلام آباد:** کنول مسعود۔ محمد فواد علی۔ محسن جلیل۔ ناصر یاسین۔ نوید علی۔ نعیم علی۔ **سیالکوٹ:** خلیل حمید۔ خالد شمیم۔ قاتلہ رحیم۔ **جہلم:** زانیہ ایمان۔ مریم حبیب۔ **ننکانہ صاحب:** سرفراز احمد۔ طاہر احمد۔ علیم شاہد۔

سات درست جوابات بھیجے والوں کے نام:-

کراچی: آصف حمید۔ جمال حسن۔ دلاور علی۔ رحمان خان۔ رحیم حیدر۔ شاہد محمود۔ شرمین خالد۔ ناصر علی۔

حیدر آباد: احمد بلال۔ انور حسین۔ انیلہ مسعود۔ باسط ظہیر۔ شرمجید۔ جاوید حیدر۔ **لاہور:** حریم یاور۔ محمد عمیر۔ محسن علی۔ نائلہ فواد۔ **فیصل آباد:** شمن نیل۔ جشید جمال۔ محمد حماد۔ محمد فیروز علی۔ ماہم اطہر۔ واجد محمود۔ واصف علی۔

مرتبہ: محمد نبیل عباسی

بچوں کا روحانی ڈائجسٹ

”روشن راہیں“

ایک مرتبہ کا ذکر ہے، کسی دریا کے کنارے درخت پر ایک فاختہ رہتی تھی۔ اس درخت کے نیچے ایک چبوتی نے بھی گھر بنا رکھا تھا۔ ایک دن چبوتی کو پیاس لگی اور وہ پانی پینے دریا پر چلی گئی۔ اتفاق سے اس کا پاؤں پھسل گیا اور وہ دریا میں گر پڑی۔ فاختہ اپنے گھونسلے میں بیٹھی دیکھ رہی تھی۔ وہ اپنی ہمسائی کو مصیبت میں مبتلا دیکھ کر رہ نہ سکی، جھٹ درخت کی ٹہنی سے ایک پتہ توڑا، اڑ کر چبوتی کے پاس پہنچی اور پتہ اس کے سامنے لا کر رکھ دیا۔ چبوتی پتہ پر چڑھ گئی۔ پتہ کنارے آگیا۔ اس طرح چبوتی کی جان بچ گئی۔ چبوتی نے فاختہ کا شکریہ ادا کیا۔

زیادہ دن نہیں گزرے تھے کہ ایک شکاری شکار کرتا ہوا ادھر آ نکلا۔ اس نے فاختہ کو درخت پر بیٹھے دیکھا تو بندوق اٹھا کر نشانہ باندھ لیا۔

اتفاق سے چبوتی نے اسے دیکھ لیا۔ اس کو فاختہ کا احسان یاد آ گیا۔ دل میں کہنے لگی احسان کا بدلہ دینے کا یہی وقت ہے۔ دوڑی دوڑی گئی اور شکاری کے پاؤں پر جا کر اس زور سے کاٹا کہ اس کا نشانہ دوسری جگہ جا لگا اور اس طرح فاختہ کی جان بچ گئی۔

بزرگوں نے سچ ہی کہا ہے کہ....

”نسیکی کبھی راہیں ہمیں جاتی....!“

گیدڑے جنگل کا مہمان تباہ کر ڈالا

کسی دریا کے کنارے ایک

نہایت گھنا جنگل واقع تھا۔ دریا کے مغرب کی جانب تیزی سے بہتے ہوئے آبشار جنگل کے حسن میں اضافہ کر رہے تھے۔ مختلف قسم کے پرندوں کی چچھہاٹ جانوروں کی آپس میں محبت کی بولیاں، جنگل کا پرسکون ماحول الفت کا ایک مثالی نمونہ پیش کرتا نظر آتا تھا۔



ایک گیدڑ کہیں سے اس جنگل

میں اُٹھا۔ گیدڑ کو شیر کے سامنے لایا گیا۔ گیدڑ نہایت خلوص سے ملا اور عرض کیا۔ ”محض خشک کی بنا پر مجھے اپنے جنگل سے نکال دیا گیا ہے۔ جھکتا جھکتا یہاں تک پہنچا ہوں۔“ پھر گیدڑ نے

عاجزی سے التجائی کہ ”بادشاہ سلامت اگر یہاں رہنے کی اجازت دے دیں تو زندگی بھر آپ کا شکر گزار رہوں گا۔“ شیر نے گیدڑ کی بات سننے کے بعد اسے وہاں رہنے کی اجازت دے دی اور یہ ہدایت کی کہ یہاں کے قانون کی خلاف ورزی بالکل نہ

یاسر نواز۔ اسلام آباد

اجازت ہو تو کچھ عرض کروں۔“

شیر نے غصے پر قابو پاتے ہوئے ہاں میں گردن ہلا دی۔ لومڑی بولی ”بادشاہ سلامت یہ سب کچھ کیا دھرا

کرنا۔ لیکن گیدڑ کے آتے ہی پرسکون جنگل میں ہلچل پیدا ہوئی۔ دراصل گیدڑ انتہائی چالاک اور مکار تھا۔ اسے جنگل کا امن وسکون ایک آنکھ نہ بھایا۔ وہ اپنی چال بازی سے جانوروں کو آپس میں لڑانے کے طرح طرح کے منصوبے بناتا رہتا۔ جانوروں کو ایک دوسرے کے خلاف بھڑکاتا

رہتا۔ آہستہ آہستہ اس نے پورے جنگل میں نفرت کا ایسا جال بچھادیا کہ ہر جانور ایک دوسرے کو اپنا دشمن سمجھنے لگا۔ نوبت یہاں تک پہنچ گئی کہ اب ہر روز کوئی نہ کوئی جانور یا پرندہ لڑتے لڑتے موت کے گھاٹ اتر جاتا۔ شیر بہت پریشان تھا کہ آخر اس تباہی اور خون خرابے کا ذمہ دار کون ہے....؟ شیر غصے میں اپنے بچھارے کے باہر چکر کاٹ رہا تھا۔ آخر شیر کے حکم پر لومڑی کو بلوایا گیا، جو بہت باصلاحیت اور دوراندیش مانی جاتی تھی۔ شیر بعض اہم معاملات میں اکثر اس کے مشورے پر عمل کیا کرتا تھا۔ لومڑی آتے ہی آداب بجالائی اور کہا ”بادشاہ سلامت



گیدڑ کا ہے، جو پچھلے دنوں یہاں آیا ہے۔“

شیر دہڑا ”مگر تمہارے پاس اس کا کیا ثبوت ہے کہ یہ سب کچھ گیدڑ کی وجہ سے ہو رہا ہے؟“

لومڑی نظریں نیچی کر کے ڈرتے ڈرتے بولی ”میرے پاس کوئی ثبوت نہیں ہے، لیکن مجھے حالات سے اندازہ ہوا ہے کہ یہ سب کارستانی اسی کی ہے، جو ہمارے امن وسکون سے جلتا ہے۔“

شیر نے کہا ”آخر ہمیں ان حالات میں کیا کرنا چاہیے....؟“ لومڑی اپنا سر جھکاتے ہوئے بولی ”ایک ترکیب میرے دماغ میں آئی ہے، اگر اس پر عمل کر لیا جائے تو مجرم خود سامنے آجائے گا۔“ چنانچہ لومڑی نے وہ منصوبہ شیر کو بتا دیا۔ منصوبے کے مطابق شیر نے پورے جنگل میں یہ اعلان کروایا کہ کل تمام چرند پرند شیر کے کچھارے کے سامنے جمع ہو جائیں۔ اعلان سننے ہی تمام جانوروں میں ایک ہلچل مچ گئی۔ بہر حال وقت مقررہ پر تمام جانور شیر کے سامنے موجود تھے۔

شیر نے لومڑی کے بتائے ہوئے منصوبے کے مطابق کہنا شروع کیا ”جیسا کہ آپ سب کو معلوم ہے کہ جنگل میں خون خرابہ روز بروز بڑھتا چلا جا رہا ہے۔ آخر یہ سب کس کے کینے پر کیا جا رہا ہے، اس بات کو معلوم کرنے کے لیے ہم نے قریبی جنگل سے اس نسل بچ کو بلوایا ہے، جس میں یہ خاصیت ہے کہ اگر اس پر ہاتھ لگا کر جھوٹ بولا جائے تو اس کا رنگ تبدیل ہو کر سیاہ ہو جاتا ہے۔ لہذا ہر جانور باری باری آکر یہ بتائے کہ اس نے اپنے ساتھی کے ساتھ براسلوک کس کے کینے پر کیا۔“

جانوروں کے جھوم میں گیدڑ بھی شامل تھا اور سب باتیں سن رہا تھا۔ یہ سنتے ہی گیدڑ گھبرا گیا اور اسے اپنی موت سامنے نظر آنے لگی۔ گیدڑ نے وہاں سے بھاگ جانا ہی مناسب سمجھا اور آہستہ آہستہ وہاں سے کھٹکنے لگا، مگر بھلا وہ شیر کی تیز نظروں سے کہاں بچ سکتا تھا۔

گیدڑ اپنی جان بچانے کے لیے انتہائی تیزی سے بھاگ جانا چاہ رہا تھا کہ شیر نے پھرتی سے دو تین لمبی لمبی چھلانگیں لگائیں اور ایک جست لگا کر گیدڑ کو پکڑ لیا۔ گیدڑ نے شیر کے پنجوں سے آزاد ہونے کے لیے لاکھ ہاتھ پاؤں مارے، مگر بے سود۔ شیر نے اپنے نوکیلے پنجے گیدڑ کے پیٹ میں گاڑ دیے۔ تھوڑی دیر بعد جب گیدڑ تڑپ تڑپ کر بے حس ہو گیا تو شیر نے اپنی رعایا کی جانب سوالیہ نظروں سے دیکھا، جو سر جھکائے شرمندہ کھڑے تھے۔

شیر غصے بھری آواز میں ان سے مخاطب ہوا۔ ”غلطی آپ سب کی بھی ہے، جو اس مکار گیدڑ کی باتوں میں آگے اور ایک دوسرے کے دشمن بن بیٹھے۔“ تمام جانوروں نے ایک دوسرے سے معافی مانگی اور سب دوبارہ اپنی نفریں تھملا کر محبت سے رہنے لگے۔

تسلی

دیکھو، یہ چھوٹی سی تسلی
اُجلی اُجلی پیاری پیاری
دھوپ میں اس کے پر ہیں چمکتے
سونے کے مانند دکھتے
دھوپ میں اُڑتا اور چمکتا
یا جگنو ہے کوئی بڑا سا
یا ہے کوئی سونے کی چڑیا
یا اُڑتی ہے کوئی چنگاری
چنچل شوخ شریر اور پیاری
یا اُڑ کر صبح کا تارا
دیکھتا ہے پھولوں کا نظارا
(نیہا جبار۔ کراچی)

نومی نے ہانبانی سبھی



نومی کچھ دنوں کے لیے اپنی دادی کے پاس لاہور گیا ہوا تھا۔ ایک دن نومی ناشا کرنے کے بعد خاموشی سے لان میں بیٹھا تھا، سامنے ہی اس کی دادی پودوں کو پانی دے رہی تھیں اور ساتھ ہی ساتھ ایک نظر نومی پر بھی ڈالتی جا رہی تھیں۔ توڑی دیر بعد اپنے کام سے فارغ ہو کر دادی نے نومی کو اپنے پاس بلایا اور بوسے لگا دیے اور نومی نے بوسے لگائے۔ نومی نے منہ بنا کر دادی کی طرف دیکھا اور یوں کہا "اوہو دادی! مجھے پودے لگانے میں کوئی دلچسپی نہیں، میں یونہی ٹھیک ہوں۔" مگر دادی نے نومی کا ہاتھ کھینچ کر اسے اٹھائے ہوئے کہا "آؤ تو مجھی، دیکھنا کتنا مزا آئے گا۔" آہستہ آہستہ نومی کو یہ کام نہایت دلچسپ لگنے لگا اور اس نے خوشی کے ساتھ پودے لان میں دادی کے ساتھ مل کر پودے لگائے اور انہیں پانی بھی دیا۔ نومی کو اپنی یہ نئی مصروفیت سے حد اچھی لگ رہی تھی، اب نومی روز روز گھبراہٹ سے پہلے پودوں کو پانی دیا کرتا۔ کچھ ہی دنوں بعد پودے بڑے ہوئے اور ان میں پھول کھلنے لگے، پورا لان پھولوں سے بھر گیا اور بے حد خوبصورت لگنے لگا۔



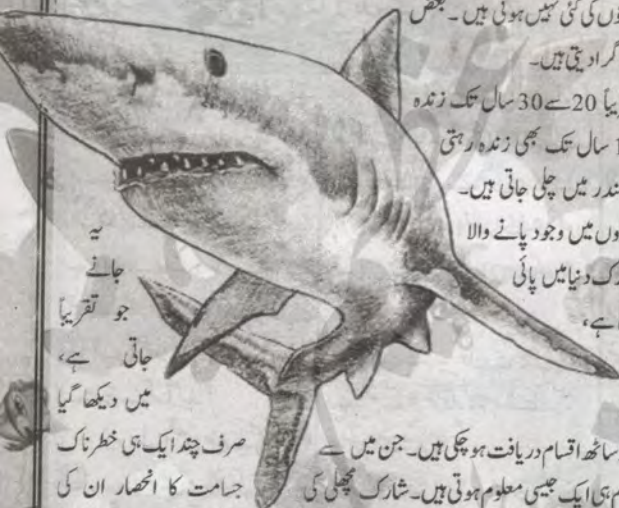
نومی کی اس محنت پر خوش ہوئیں اور دادی نے نومی کو بہت پیار کیا۔ پیارے ساتھیوں جس طرح آدمی نے اپنا وقت کارآمد بنایا، اسی طرح آپ بھی کسی دلچسپ شغل کو اپنا کر اپنا وقت کارآمد بنا سکتے ہیں۔

شارک ایک ایسی آبی مخلوق ہے جسے کسیر نہیں ہوتا!

شارک



شارک! مچھلیوں کی اقسام میں سے ایک قسم ہے، جو نہایت خونخوار اور چالاک شکاری ہے۔ مچھلیوں کی طرح گلپیرموں سے سانس لیتی ہے مگر اس کے گلپیرمے پروں یا چھلکوں سے ڈھکے ہوئے نہیں ہوتے۔ ان کے دانت تیز اور خطرناک ہوتے ہیں۔ بعض شارک اپنی پوری زندگی میں تیس ہزار دانت گرا دیتی ہیں، ان جڑوں میں دانتوں کی کئی تہیں ہوتی ہیں۔ بعض شارک 8 سے 10 دن میں اپنے دانت گرا دیتی ہیں۔ عمومی طور پر شارک مچھلی تقریباً 20 سے 30 سال تک زندہ رہتی ہے۔ جبکہ وہیل شارک 100 سال تک بھی زندہ رہتی ہیں۔ یہ وہ ہزار میٹر تک گہرے سمندر میں چلی جاتی ہیں۔ 350 سے 400 ملین سال پہلے سمندروں میں وجود پانے والا جاندار ڈائنا سارک کے زمانے کا ہے۔ شارک دنیا میں پانی والی مچھلیوں میں سب سے بڑی مچھلی ہے، دنیا کے تمام سمندروں میں پانی لیکن عام طور پر اس کو گرم پانیوں سے، اب تک شارک مچھلی کی تین سو ساٹھ اقسام دریافت ہو چکی ہیں۔ جن میں سے ہیں، لیکن دیکھنے میں ان کی تمام اقسام ہی ایک جیسی معلوم ہوتی ہیں۔ شارک مچھلی کی اقسام پر ہوتا ہے۔ وہیل شارک تقریباً 60 فٹ لمبی ہوتی ہے جبکہ باسٹک شارک کی لمبائی تقریباً 45 فٹ تک ہوتی ہے، دیگر تمام اقسام کی شارک جسامت میں ان دونوں سے چھوٹی ہیں اور حیرت کی بات یہ ہے کہ دونوں طویل جثہ شارک خطرناک نہیں ہوتے اور نہ یہ گوشت خور ہوتی ہیں۔



شارک کا وزن بھی ان کی اقسام کے لحاظ سے مختلف ہوتا ہے، ایک بڑی شارک کا وزن سات ٹن ہو سکتا ہے، مختلف اقسام کی شارک کی خوراک بھی مختلف ہوتی ہے، ان میں سے بعض صرف آبی پودے کھاتی ہیں جبکہ بعض دوسرے آبی جانوروں کو بھی اپنی خوراک بنا لیتی ہیں، یہاں یہ بات دلچسپی سے خالی نہیں ہوگی کہ بہت کم اقسام کی شارک ایسی ہوتی ہیں جو انسانوں کو اپنی خوراک بناتی ہیں، ان میں ٹائیگر شارک، گریٹ وائٹ شارک، ٹپ شارک اور مارل شارک شامل ہیں۔ شارک کی شکلیں بھی مختلف ہوتی ہیں، کچھ دیکھنے میں سانپ کی طرح معلوم ہوتی ہیں تو کچھ کا سر ان کی جسامت کے مقابلے میں بڑا ہوتا ہے، کچھ کی ناک بہت لمبی اور ٹوکی ہوئی ہے، ماہرین کا خیال ہے کہ شارک کا منہ ان کی رفتار بڑھانے میں بہت مددگار ثابت ہوتا ہے، عام طور پر شارک کی تیرنے کی رفتار 4 سے 8 کلومیٹر فی گھنٹہ ہے۔

تقریباً 215 صفحہ پر ملاحظہ کیجئے



درج ذیل معلومات میں سے درست جوابات منتخب کر کے خالی جگہ اور کو پُر کریں اور پورا صفحہ ڈائجسٹ سے نکال کر اس ماہ کی آخری تاریخ تک ارسال کر دیں۔ اگر آپ کے جوابات درست ہوئے تو آپ کو معروف روحانی اسکالر خواجہ شمس الدین عظیمی کی ایک کتاب اُن کے آؤگراف کے ساتھ بطور انعام دی جائے گی۔ ایک سے زائد درست حل موصول ہونے پر فیصلہ قرعہ اندازی کے ذریعے کیا جائے گا۔

معلومات عام۔ روحانی ڈائجسٹ،
1-D، ناظم آباد۔ کراچی 74600

1- اللہ کے اس جلیل القدر پیغمبر کا نام _____ ہے جنہیں مردے زندہ کرنے کا معجزہ عطا ہوا تھا۔

(حضرت یوسف... حضرت موسیٰ... حضرت عیسیٰ)

2- حضرت علیؓ کی شہادت _____ رمضان المبارک کو ہوئی۔

(21... 24... 27)

3- فتح ممبین _____ واقعہ کو کہا جاتا ہے۔

(فتح ملہ... صلح حدیبیہ... فتح خیبر)

4- مسلمانوں کا قبلہ اقول بیت المقدس _____ میں واقع ہے۔

(فلسطین... عرب... شام)

5- اردو کے پہلے ناول نگار _____ ہیں۔

(پطرس بخاری... ڈیٹی نذیر احمد... ابن انشاء)

6- لاہور کے ہوائی اڈے کا نام _____ ہے۔

(علامہ اقبال ایئرپورٹ... جناح ایئرپورٹ... لاہور ایئرپورٹ)

7- _____ کا مہینہ 28 یا 29 دن کا ہوتا ہے۔

(مارچ... دسمبر... مئی)

8- خشکی پر رہنے والے سب سے قد آور جانور کا نام _____ ہے۔

(اونٹ... ہاتھی... زرافہ)



😊... سچ (چور سے): دروازے پر بیروں کے نشان سے پتا چلتا ہے کہ تم نے کسے کے اندر گھس کر چوری کی۔
چور (غصے سے): یہ غلط ہے۔ میں تو مارا...؟
کھڑکی کے راستے اندر گیا تھا۔

(مرسلہ: امید ہیم۔ کراچی)😊... ایک صاحب رات کو سونے لگے تو ایک چمچر کان میں جھین جھین کرتا وہاں آگیا۔ انہوں نے مونچوں کو تازہ دے کر چمچر کو مارا اور باہر پھینک دیا۔ اتنے میں ایک اور چمچر آگیا۔ بولے "ارے تو پھر آگیا...؟" اس کے بعد لائٹ بند کر کے بستر پر لیٹ گئے۔ سوچا، اب اندھیرے میں چمچر مجھے کیسے ڈھونڈے گا۔ اتنے میں ایک جگنو وہاں آگیا آپ جھنجھلا کر بولے "یہ کم بخت اب نارجلے کر آگیا۔"

(مرسلہ: حمیرہ نذیر۔ حیدر آباد)😊... دو دوست شیشیاں مار رہے تھے۔ ایک دوست: میرے ماموں بہت بڑے آدمی تھے۔ بحر ہند انہوں نے ہی کودا تھا۔ اس سے جو مٹی نکلی اس سے کو وہالیہ بن گیا۔
دوسرا دوست: یہ کون سی بڑی بات ہے۔ تم نے بحرِ محمد دار کا نام سنا ہے...؟
(مرسلہ: طوبی دانش۔ کراچی)😊

(مرسلہ: اقصیٰ حنیف۔ کراچی)😊... ڈاکٹر میں مریض کی آنکھ دیکھ کر مرض بتاتا ہوں۔ دیکھو، تمہاری بائیں آنکھ دیکھ کر معلوم ہوتا ہے کہ تمہیں چہرہ دق ہے۔
مریض: جناب، میری یہ آنکھ مصنوعی ہے۔
(مرسلہ: محمد خلیل۔ لاہور)😊... اختر: گھاس کھانے سے کبھی آنکھیں خراب نہیں ہوتیں۔ سعید: تم یہ کیسے کہہ سکتے ہو...؟
اختر: میں نے کبھی گھوٹوں کو چشمہ لڑکا: میں کوشش کر



(مرسلہ: محمد بابا سڑک پارکسے دت بہت دیر ہے اسی لیے تمہارا ہاتھ تیز لیتے ہیں۔)

حاملہ پشاور)

😊... باغبان

(لڑکے سے جو باغ میں گھسا ہوا تھا): تم وہاں درخت کے نیچے سیب لیے کیا کر رہے تھے...؟

لڑکا: میں کوشش کر

مرکزی مراقبہ ہال

سرجانی ٹاؤن کراچی میں
جدید خدمت خلق کے

تحت جمعے کے روز خواتین و حضرات کو بلا معاوضہ روحانی علاج
کی سہولت مہیا کی جاتی ہے۔ خواتین و حضرات کو جمعے کی صبح

7:45 بجے ملاقات کے لئے نمبر دیئے جاتے ہیں اور ملاقات صبح 8 سے 12 بجے
دوپہر تک ہوتی ہے اور ہفتے کی دوپہر 3:45 بجے نمبر دیئے جاتے ہیں اور ملاقات
4 بجے سے شام 7 بجے تک ہوتی ہے۔ ہر ہفتے، بعد نماز جمعہ عظیمیہ جامع مسجد
سرجانی ٹاؤن میں اجتماعی محفل مراقبہ منعقد ہوتی ہے جس میں درود شریف، آیت
کریمہ کا ختم اور اجتماعی مراقبہ کے بعد دعا کی جاتی ہے۔ جمعے اور ہفتے کے علاوہ
خواتین و حضرات ملاقات کے لئے زحمت نہ کریں۔ محفل مراقبہ میں دعا کے لئے اپنا
نام، والدہ کا نام اور مقصد دعا تحریر کر کے ارسال کیجیے۔ جن خوش نصیبوں کے حق میں
اللہ رحیم و کریم نے ہماری دعائیں قبول فرمائی ہیں وہ اپنے گھر میں محفل میلاد کا انعقاد
کرائیں اور حسب استطاعت غریبوں میں کھانا تقسیم کریں۔

محفل مراقبہ



شاکر۔ خالدہ جاوید۔ خاور اسلم۔ حفصہ شاہد۔ خلیق الزمان۔
دانش حسن۔ دانش علی۔ دانش عاصم۔ درخش اشجہ۔ درخش
مقصود۔ درود بنت غازی۔ دلاور غفور۔ ذکیہ رخسانہ۔ ذیشان کمال۔
ذیشان احسن۔ رئیس النساء بیگم۔ راجہ عبدالملک۔ راجہ علی۔ راحت
اخلاق۔ راجیلہ نسرین۔ راشد محمود خان۔ رانی۔ رحمت بی بی۔ رخسانہ بی
بی۔ رخسانہ یاسمین۔ رخشدہ ظفر۔ رضوان احمد۔ رضوانہ ناز۔ رضوانہ
ناصر۔ رضیہ اقبال۔ رفعت مقصود۔ رفعت عابد۔ رفعت ہما۔ رقیہ
فردوس۔ رمشا احمد۔ رمیز یاسر۔ روینہ اسلم۔ روینہ اکرم۔ روینہ
ذوالفقار۔ روینہ یاسمین۔ روینہ اسلم۔ روزینہ اشرف۔ روفی شاہد۔
ریاض ضمیر۔ ریحان علی۔ ریحانہ خانم۔ ریحانہ ملک۔ ریحانہ ناز۔ ریحانہ
یاسمین۔ ریحانہ جاوید۔ زاہد حسین۔ زاہد سعید۔ زاہد لطیف۔ زاہدہ
پرویز۔ زبیدہ ناز۔ زبیدہ علی۔ زر قاخان۔ زرینہ احمد۔ زرین صدیقی۔
زنگھا تبسم۔ زمرہ خالدہ۔ زولفقار شاہد۔ زینب عادل۔ سائرہ بی بی۔ ساجد
اقبال۔ ساجدہ نسیم۔ ساجدہ امین۔ ساجدہ بیگم۔ سارہ عادل۔ سجاد شاہد۔
سحر انور۔ سرشار جہاں۔ سرور کاشف۔ سعد قریشی۔ سعیدہ افتخار۔
سعیدہ یاسمین۔ سعیدہ ناز۔ سعیدہ احمد۔ سعیدہ بی بی۔ سکینہ بانو۔ سلطانہ
ولی۔ سلطان علی۔ سلمان خان۔ سلمان سعید۔ سلمان علی۔ سلٹی
بیگم۔ سلیم آفاق۔ سلیمان اعظم۔ سمیر انصاری۔ سمیر اکٹول۔ سنبل
فاطمہ۔ سنبل ریاض۔ سنیا الطہر۔ سید احمد علی۔ سید آصف علی۔ سید

کراچی:- آنکھ احمد۔ آمنہ بیگم۔ آمنہ شاکر۔ آمنہ
احمد۔ آمنہ طاہر۔ آمنہ خان۔ آنکھ حسن۔ آصف علی۔ آصف محمود۔
احسان اللہ خان۔ احسان ریاض۔ احسن ریاض۔ احمد فیصل۔ اختر
حسین۔ ارسلان ضمیر۔ ارسلان خان۔ ارم خالدہ۔ ارم علی۔ اسماء ارم۔
اسماء شتیق۔ اسعیل فاروقی۔ اشتیاق شاہد۔ اشتیاق احمد گوندل۔ اشفاق
احمد۔ آصف صدیقی۔ اعجاز اعوان۔ اعظم علی۔ آفتاب احمد۔ آفتاب
شاہد۔ امیری بیگم۔ اشترین الطاف۔ افضل خان۔ اکبر علی۔ اکرم
دلاور۔ امتیاز احمد۔ امتیاز علی۔ امتیاز حسن۔ امیر الدین۔ انجم صدیقی۔
انجم شاکر۔ انعم نور۔ انور جہاں۔ انیقہ بانو۔ انیلارقی۔ انیلہ حسن۔ انیلہ
ریاض۔ ایمن خان۔ ایوب شیخ۔ بختاور بانو۔ بشری آفتاب۔ بشری
احمد۔ بشری فیاض۔ بلال حادیت۔ بلال قریشی۔ بلقیس بی بی۔ بلقیس
اشتیاق۔ بی بی خدیجہ۔ پرویز انور۔ پروین اختر۔ تابش بشیر۔ تاج
الدین۔ تحسین سبج۔ تحسین فاطمہ۔ تنزیلہ صبا۔ تنویر اختر۔ تمینہ
انور۔ تمینہ مقصود۔ تنویر خان۔ ثاقب سہروردی۔ ثروت سلطانیہ۔
ثروت شہزاد۔ ثریا راشد۔ ثریا بی بی۔ ثمنیہ منظور۔ ثمنیہ شمشیر۔ ثوبیہ
پرویز۔ جاوید اصغر۔ جاوید علی۔ جمشید اقبال۔ جمیلہ بیگم۔ جمیلہ بانو۔
جمیلہ اختر۔ جویریہ سحر۔ جیا محمود۔ حاجی مراد۔ حاجی یعقوب۔ حافظ
اشفاق گوندل۔ حافظہ جمال۔ حمیب احمد۔ حسن فاروق۔ حسین محمد۔
حفصہ احمد۔ حفیظ بی بی۔ حمیرا جمین۔ حمیرا انیس۔ حمیرا شاہ نواز۔ حنا

شمس شہناز بلوچ۔ شیدائی بی۔ صاحبہ ملک۔ صاحبہ صدیقہ بیگم۔ صفوہ بیگم۔ صفیہ بیگم۔ طاہر سعید۔ طاہر محمود۔ ظہیر عباس۔ عابدہ پروین۔ عاشق حسین۔ عاصمہ طاہر۔ عامر حسین۔ عامر حسین قریشی۔ عائشہ اقبال۔ عائشہ حسن۔ عائشہ مسعود۔ عبد القادر۔ عبد الزاق۔ عبد العزيز۔ عبد القادر۔ عبد المعید۔ عبیدہ اللہ۔ عدنان۔ عدرا سلطانہ۔ عدرا۔ عصمت حسین۔ علی حسن۔ عمران جاوید۔ عمران۔ فاطمہ تبسم۔ فائزہ مجاہد۔ فائزہ۔ فاطمی بی۔ فرح اقبال۔ فرحت یاسمین۔ فوزیہ اشرف۔ فیروزہ بی۔ قدسیہ۔ قمر عباس۔ قمر فاروق۔ قیسرہ بی بی۔ کاشف جاوید۔ کاشف۔ کامران جاوید۔ گل فرین۔ ہارث۔ مبارک الہی۔ محمد اذکار۔ محمد اشرف۔ محمد افضل۔ محمد اقبال۔ محمد ذیشان۔ محمد رفیق۔ محمد شہباز۔ محمد عابد۔ محمد علی۔ محمد عمر۔ محمد فرحت۔ محمد مختار۔ محمد نذیر۔ محمد یقوب۔ محمد یوسف۔ محمود بیگم۔ مختار ملک۔ مسرت۔ مسعود۔ مسعود احمد گل۔ مصباح۔ مظفر بی بی۔ مظفر بیگم۔ ممتاز بیگم۔ منیر احمد۔ موحد۔ مومنہ احمد۔ مہوش شاہد۔ نائلہ طاہر۔ ناصر خان۔ ناہیدہ حمید۔ نجیبہ۔ ندیم احمد۔ ندیم حمید۔ نسہا بی بی۔ نسرت بی بی۔ نسرت۔ نسیم بیگم۔ نصرت بی بی۔ نصرت پروین۔ نصرت کمال۔ نعمان حسن۔ نعیم احمد۔ نعیم حمید۔ نقاش حسن۔ نجف ملک۔ نور جہاں۔ نوشاہی خان۔ نوید سعید۔

فیصل آباد:- آسیہ سرفراز۔ آفتاب جمال۔ اللہ بخش۔ احمد حسین۔ احمد سلمان۔ احمد مسعود۔ اشرف فیاض۔ ارم خوشنود۔ ارم شاہین۔ اریبہ اسد۔ اسامہ مسعود۔ اشفاق صادق۔ اقرا اختر۔ ام حبیبہ۔ ام کلثوم۔ انجم بلال۔ انجم سرفراز۔ انجم۔ انور خان۔ انور مقصود۔ باسط عزیز۔ بشری جاوید۔ بشری شگفتہ۔ پروین اختر۔ تحریم شیح۔ خنجر احمد۔ جابر حفیظ۔ جاوید اقبال۔ جمیل اختر۔ حاجی عزیز۔ حریم شیح۔ حمیرا یاسمین۔ خالد محمود۔ خالد محمود۔ خرم سرفراز۔ خوشنود احمد۔ ذکیہ۔ ذوالفقار علی۔ ذیشان فاروقی۔ ذبیحہ خاتون۔ راج بیگم۔ راحت حسین۔ راشد گل۔ راشد منیر۔ رضوان احمد۔ رضوان۔ رفعت شاہین۔ رقیہ شاہین۔ روبینہ شاہین۔ زاہد و تبسم۔ زاہدہ یاسمین۔ ذراشفاق۔ زرین تاج۔ زیب النساء۔ ساجد جاوید۔ ساجد حسین۔ ساجد علی۔ ساجد منیر۔ سرفراز اللہ خان۔ سرفراز خان۔ سعد حسین۔ سعیدہ کنول۔ سعیدہ شازیہ اعظم۔ شازیہ۔ شاہ میر۔ شاہد اقبال۔ شاہدہ یاسمین۔ شیراز عطاری۔ صفیہ۔ طارق محمود۔ طارق۔ عابدہ صادق۔ عاشق رفیق۔ عاظمہ اسماعیل۔ عامر اقبال۔ عباس فاروقی۔ عبد الرزاق۔ عبد الرشید۔ عبد السلام۔ عبد المالك۔ عدنان۔ عدیل اختر۔ عدرا مقصود۔ عدرا عرفات احمد۔ عرفان فاروقی۔ عفتی نیاز۔ علی عمران۔ عمران۔ عمیر ارم۔ عمیر بی بی۔ فدا۔ فرخ وہیب۔ فیصل خوشنود۔ گلاب دین۔ گلزاری بی بی۔ گلزارین ظہور۔ گلزار عظیم۔ گل شاہین۔ حسن۔

محمد اختر۔ محمد ارشد۔ محمد اسلم۔ محمد آصف۔ محمد افضل۔ محمد اقبال۔ محمد شفیع۔ محمد شفیق۔ محمد کلیل۔ محمد صادق۔ محمد عثمان۔ محمد عزیز۔ محمد عظیم۔ محمد مسکن۔ محمد نعمان۔ محمد نواز۔ محمد ڈرامہ۔ مریم جان۔ مسرت جہاں۔ مصباح۔ ملک عابد۔ مرین شگفتہ۔ مرین فاطمہ۔ میاں محمد۔ نازیہ حکیم۔ نازیہ کنول۔ نصیر احمد۔ نصیر الدین۔ نعمان۔ نجف جیس۔ نجف حکیم۔ نور خاتمہ۔ نور البشیر۔ نورین فاطمہ۔ نوشین اسلم۔ نوید اسلم۔ نوید حسین۔ نویدہ۔ وقار احمد۔ وقار عدیل۔ یاسمین اختر۔

ملتان:- آپ منظور النساء۔ ارسلان۔ ارشد۔ ارم۔ اسد۔ اسلم۔ آصف۔ افروز۔ اقبال۔ اہام الدین۔ امان اللہ۔ آمنہ۔ امیر گل۔ امیر۔ انیار۔ بشیر۔ شہینہ۔ جان محمد۔ جعفر۔ حاجی غلام رسول۔ حافظ قربان۔ حسن بخش۔ حسن علی۔ حسین علی۔ حمید۔ حماد۔ خدیجہ۔ دانش نیاز۔ دنوناز۔ دین محمد۔ ذوالفقار۔ رابع رضوان۔ راجیلہ۔ رخسانہ۔ رضیہ۔ رمضان۔ روشن۔ رویحانہ۔ رشیم۔ ساجد۔ سبحان بیگم۔ سجاد حسین۔ سجاد علی۔ سعید۔ سکندر۔ سلیم خان۔ سلیم۔ سلیمان۔ سمیر۔ سبح اللہ۔ سبح۔ سوہیل۔ سونیا۔ شائستہ۔ شازیہ بی۔ شاہد علی۔ شہناواز۔ شہیر۔ شامکہ۔ شمشاد۔ شہناز۔ سہور۔ صدوری۔ الطاف۔ عائشہ۔ عابدہ۔ بتولی۔ عابدہ۔ عامر۔ عبد الغنی۔ عبد القادر۔ عبد المالك۔ عثمان۔ عطاء اللہ۔ علی گوہر۔ ثمار۔ غزال۔ غوث بخش۔ فاضل۔ فاطمہ۔ فرزند ارشد۔ قرۃ العین۔ کانات۔ گل شیر۔ ماری۔ ماری۔ مبارک علی۔ مجتبی شاہ۔ حسن عباسی۔ ملک طاہر۔ منظور احمد۔ منظور۔ منور۔ مہراں۔ میر زادی۔ نازیہ۔ ناہیدہ۔ نعیم۔ نواب خاتون۔ نور محمد۔ نوید نیاز محمد خان۔ نیک محمد۔ وحید۔ وزیران۔ وقار۔ ہدایت خاتون۔ بہیر۔ یاسمین۔

گجرات:- آغا شاہد۔ ارشادی بی۔ اقبال۔ بابر صدیقی۔ بیگم بخش اختر۔ تنویر المصطفیٰ۔ تنویر حسین۔ جاوید اقبال۔ جاوید اقبال۔ جاوید۔ جمال بی بی۔ حافظ محمد اصغر۔ حسین بی بی۔ حکیم محمد ارشد۔ خورد شیدی بی۔ داؤد احمد۔ رابع بی بی۔ راشد محمود۔ رضوان صاحب۔ رضیہ بیگم۔ رفعت زاہد۔ زبیدہ اختر۔ سازد۔ ساجد۔ سارہ۔ سردار بی بی۔ سعیدہ اختر۔ سعیدہ بانو سکینہ بی بی۔ سلیم احمد۔ شاہ بیگم۔ شاہ صدیق۔ شریف بی بی۔ شامکہ جمین۔ شمیم ہدون۔ شہناز کوثر۔ شہناز صفدر حسین۔ صفیہ بیگم۔ صفیہ۔ طاہر اصغر۔ طیبہ عنصر۔ ظفر اقبال۔ ظہیر اقبال۔ عالیہ بانو۔ عارفہ جمین۔ عامر شاہد۔ عبدالغفار۔ عمیرین۔ غلام فاطمہ۔ فیاض حسین۔ قمر سلطانہ۔ کاشف مجاہد۔ میسر حسین۔ محمد اشرف۔ محمد شفیق۔ محمد عامر۔ محمد کاشف۔ محمد نواز۔ محمد یوسف۔ محمد یونس۔ مدیحہ شاہدہ فاروقی۔ مرزا بشیر احمد۔ مسز پروین۔ متویل احمد۔ مقصودہ ملک محمد انوار۔ منظور بی بی۔ ثایاب۔ نجمہ النساء۔ ندیم اختر۔ نذیر بی بی۔ نصیہ بی بی۔ نجف بی بی۔ نوید اختر۔ ڈاکٹر سلیم۔ ڈاکٹر غلام ربانی۔ ڈاکٹر مریم۔ ہدون جمیل۔ یاسر اقبال۔

سیالکوٹ:- آمنہ۔ ابرار خان۔ اجمل بی بی۔ اجمل رسول۔ احمد حسین عابد۔ ارشادی بی بی۔ ارشاد بیگم۔ اسامہ۔ تیمور بن سعید۔ اسلم۔ اسامہ قمر اقبال بیگم۔ اقبال۔ امجد عباس۔ امینہ بیگم۔ امینہ۔ انیسامیر۔ انیلہ جاوید۔ اویس۔ بشارت۔ بلال۔ بیگم اسلم۔ تبسم۔ تنزیلہ۔ تنویر عباس۔ ثاقب۔ ثریا بیگم۔ تمیزہ کوثر۔ تمیزہ۔ جمشید ریاض۔ جمیلہ۔ جواد۔ چوہدری ریاض۔ چوہدری غلام نبی۔ چوہدری فرخ۔ چوہدری فرخ۔ چوہدری لیاقت۔ چوہدری محمد اکرم۔ حافظ نعمان۔ حسن علی۔ حمید۔ حنا خاتمہ۔ حنا جمیل۔ حنان۔ خالد۔ رحیم۔ رخسانہ۔ رشیدہ۔ اگاز۔ رضوانہ بی بی۔ رضیہ بیگم۔ رقیہ حامد۔ رمنہ۔ روبینہ۔ روزینہ۔ روبینہ رومی۔ روبینہ۔ زینت۔ ساجد۔ ساجدہ۔ ستارہ جمین۔ سجاد۔ سدوسہ۔ سرفراز۔ سعیدہ پروین۔ سعیدہ۔ سفینہ۔ سلمیٰ ظفر۔ سنی۔ شازیہ۔ شاہد اقبال۔ شاہدہ شاہدہ۔ پروین۔ شریفہ۔ شگفتہ۔ شہلا۔ پروین۔ شامکہ۔ شمشیر۔ شمیم۔ شہباز بیگم۔ شہباز شہد اذکار۔ شہلا۔ شہناز۔ صائمہ خاتمہ۔ صائمہ فیصل۔ صائمہ۔ صبا صبا۔ اکبر۔ طاہر محمود۔ طاہرہ۔ محمود۔ طاہرہ۔ اصغر۔ طور فاطمہ۔ طیبہ۔ صائمہ۔ عائشہ۔ عائشہ۔ عارف۔ عاصم علی۔ عاصفہ۔ حیدر۔ محمد القدر۔ عبد اللہ۔ عبد الرحمن۔ عبیدہ انور۔ قتیق الرحمن۔ عرشہ عمیر۔ عشرت۔ عطیہ نعمان۔ علی حسین۔ علی علیشہ۔ غزالہ۔ غلام شہیر۔ فائزہ۔ فاطمہ۔ فرخ۔ عماد۔ فرخ قاسم۔ فرزانہ۔ فضل بی بی۔ فوزیہ۔ فہیمہ۔ فیروزہ بی بی۔ فیصل حیات۔ قمرہ بانو۔ قمر النساء۔ کاشف جاوید۔ کاشف حیات۔ کامران اگاز۔ کارمن اوحد۔ کلثوم بی بی۔ کوثر ہباب۔ کول ریاض۔ کول شاہ کول علی۔ گلشن شمیر۔ لطیف خان۔ اللہ دتہ۔ اللہ رکھا۔ مبشر علی نصرت جمیل۔ منی الرحمن۔ مجاہد ظفر۔ مجید مجاہد۔ محسن خان۔ محمد اسلم راحت۔ محمد اکرم۔ محمد حنیف۔ محمد رفیق۔ محمد ظفر اقبال۔ محمد نعیم۔ محمد وسیم۔ محمد شہین حامد۔ محمد شہین۔ مہوش۔ نازیہ۔ ناہیدہ اختر۔ مصطفیٰ چوہدری۔ ملک جبار۔ ممتاز۔ منان۔ مہوش۔ ناہیدہ اختر۔ نجمہ۔ نسرتین۔ نسیم۔ نصرت۔ نعمان طارق۔ نعیم۔ نورین نعمان۔ نوید طاہر۔ نویدہ طاہر۔ وید خالد۔ ڈاکٹر لہنی۔ ہنسہ شاہد۔

چنیوٹ:- اجالا ریاض۔ اجالا قرۃ العین۔ احتشام۔ احمد بخش۔ احمد حسن۔ احمد ممتاز۔ ارشد۔ ارشد اسلم نواب۔ اشفاق۔ اشفاق قیسر۔ اشفاق محمود۔ اشفاق حماد۔ اصغر علی۔ اطہر۔ اگاز حسین۔ افتان۔ اقبال اسلم۔ اکرام۔ امجد علی۔ امداد حسین۔ امیر علی۔ امیر علی۔ انعام۔ انوری بی بی۔ انور۔ بانو فیصل دین۔ بابا محمد بخش۔ بابر سلطان۔ بانو بہادر علی۔ بہاول شیر۔ بیگم عابدہ امام۔ بیگم عابدہ امام۔ بیگم محمد اسلم۔ بیگم محمد حنیف۔ پروفیسر الیاس۔ پروفیسر سلیم اختر۔ پروفیسر لیم اختر۔ پروفیسر شہباز۔ پروفیسر غالب حسین۔ پروفیسر غوث اختر۔ پروفیسر محمد ایوب۔ پروفیسر الیاس۔ پروین بانو۔ تنویر علی۔ جاوید رفیق۔ جعفر

علی۔ چایا محمد حیات۔ چوہدری شاہد۔ چوہدری فقیر محمد اگاز۔ حاجی خاور۔ حاجی سلیم احمد۔ حاجی شوکت۔ حافظ کلیل۔ حافظ محمد افضل عالیہ۔ حسن رضا۔ حنا رضا۔ حیدر رضا۔ خالد پروین۔ خالد سران۔ خالد محمود۔ خالدہ اطہر۔ خالدہ اظہار۔ خدیجہ بی بی۔ ذوالفقار حیدر۔ ذوالفقار علی۔ رئیس۔ راحت۔ اکبر۔ راشد عبد اللہ۔ ربیعہ۔ رضا۔ رضوان صفیہ۔ رضیہ سعید۔ روبینہ طارق۔ زاہد قاسمی۔ زاہد نواز۔ زاہد علی۔ زاہد جاوید۔ ساجد اللہ۔ ساجد علی۔ سعیدہ۔ سعیدہ اطہر۔ سعیدہ ارم۔ سلیمہ اختر۔ سید صابر علی شاہ۔ سید عابدہ امام۔ سید عارف رضا۔ شاہد منیر۔ شاہد شہینم رانی۔ شمیر حیدر۔ شمیر خاور علی۔ شکیلہ۔ شوکت نیاز۔ شوکت تیمور۔ شیخ نواز۔ صفدر علی۔ صفدر علی۔ صفیہ بیگم۔ صفیہ جاوید۔ طارق سران۔ طارق محمود۔ طارق ولایت بیگ۔ طاہرہ عابدہ امام۔ عابد علی۔ عارف۔ عاشق علی۔ عبد الحفیظ۔ عبد الرؤف۔ عبد السلام۔ عامر خان۔ عبید علی۔ عبیدہ محسن۔ عدیل عارف۔ عذرا محمد گلزار۔ عرفان جمید۔ عزیز علی رضا۔ علی رضا۔ عمر۔ غوث اختر۔ فرحت جہاں۔ فرحت بی بی۔ فریدہ جلال۔ فریدہ اوصاف۔ فقیر محمد اگاز۔ فوزیہ زاہد۔ فہیمہ۔ فہیمہ حسن۔ فیصل۔ قاضی توقیر۔ قاضی ظفر۔ قاضی ظفر۔ قاضی عادل جماس۔ قاضی مسعود عباس۔ قاضی مشرف۔ قاضی نادر۔ قاضی نادر۔ کاشف عظیم۔ کاشف کلیم۔ کرن جمیل۔ کرن نذر حسین۔ لالہ رش۔ محمد بیگ۔ محمد افضل۔ محمد اقبال۔ محمد اقبال۔ محمد انور کمال۔ محمد انور۔ محمد بخش۔ محمد حسین۔ محمد رضا فریدی۔ محمد رضوان۔ محمد زاہد۔ محمد سعید اطہر۔ محمد شاہد سمیر۔ محمد شہزاد۔ محمد صادق۔ محمد طاہر۔ محمد طاہر رضوان۔ محمد طاہر جاوید۔ محمد عارف۔ محمد عامر۔ محمد عظیم۔ محمد علی رضا۔ محمد علی۔ محمد عمیر۔ محمد عمیر فیاض۔ محمد فیاض شاہ۔ محمد فیصل۔ محمد گلزار۔ محمد ندیم۔ محمد نعیم۔ محمد یقوب۔ مشتاق خان۔ معاذ صدیقی۔ ملک عابد شاہ۔ ملک عابد۔ ملک کاشف۔ ملک کاشف۔ ملک محمد حنیف۔ منشی نور۔ منشی یونس۔ منشی یادو۔ منیر احمد۔ مہر سکندر۔ مہر محمد حسین۔ میاں احمد بخش۔ میاں اطہر۔ میاں ساجد حمام۔ میاں محمد نواز۔ نازش جمیل۔ نازش علی۔ ناصر علی۔ ناصر جمال۔ نجمہ وحید۔ ندیم قادری۔ نزہت بسین۔ نزہت ریاض۔ نسرت جمیل۔ نسرت حیدر۔ نمرہ خان۔ نمرہ گل۔ نواز علی۔ نومی احمد۔ ہباب ریاض۔ ہباب جمیل۔ ڈاکٹر غلام علی۔ ڈاکٹر محمد ارشد۔ یاسین۔ یونس۔

انک:- آصف۔ آغا جان۔ آفتاب احمد۔ آفتاب جمال۔ آفتاب حسین۔ آفتاب۔ امتیاز خان۔ اسان الدین۔ احمر شاہ۔ ارشد عمران۔ ارم خوشنود۔ اریبہ نوید۔ اشفاق۔ انجم بلال۔ انور مقصود۔ اویس مریم۔ ایمن شاہد۔ بشیر احمد۔ بیگم عبد الرزاق۔ پروین اختر۔ تنویر احمد۔ تنویر نذیر۔ جویریہ شاہین۔ حاجی خوشنود احمد۔ حاجی عبد الرزاق۔ حاجی

عبدالعزیز احمد نواز۔ حمید احمد۔ حمیرا یاسمین۔ رئیس خوشنود۔ راج بیگم۔ رویہ نصیر۔ زاہدہ یاسمین۔ زاہدہ وسیم۔ سجاد سعید احمد۔ سعید خان۔ سعیدہ بی بی۔ سہیل خوشنود۔ شاذیہ۔ شہناز نذیر۔ شاہد محمود۔ شاہدہ یاسمین۔ شبنم وسیم۔ شکیل احمد۔ شمع بی بی۔ شہناز شیراز احمد۔ صائمہ شیراز۔ صادق۔ صفرا بی بی۔ طارق سعید۔ طارق محمود طیبہ۔ عبدالمطلب شاہ۔ عابدہ صادق۔ عماد الدین۔ عباس علی فاروقی۔ عبدالرشید۔ عبد الوحید۔ عامر اقبال۔ عدنان نذیر۔ عدرا بی بی۔ عدرا منصور۔ عظمت سلطان۔ عظیم صدیقی۔ عزیز بن اسلم۔ فیصل سلطان۔ فیصل خوشنود۔ کاشف عظیم۔ گلناز عظیم۔ اللہ بخش۔ مابین۔ مبارک علی۔ میسر عالم۔ محمد احمد سلمان۔ محمد ارسلان۔ محمد اسلم ملک۔ محمد آصف صادق۔ محمد اعظم۔ محمد انور جاوید۔ محمد حسین۔ محمد سلیم۔ محمد سلیم حیدر۔ محمد صادق۔ محمد فرخان شاہد۔ محمد قیوم۔ محمد مسکین۔ محمد نعمان صادق۔ محمد عثمان صادق۔ محمود عالم۔ محمود درخ عالم۔ مدیحہ وقار۔ مریم مشتاق۔ مریم عبیر۔ مصباح وقاص۔ ملک گلاب دین۔ نادر اجاڑ۔ نادبہ انور۔ نادبہ بی بی۔ ناصر اویس۔ ندیم اویس۔ نسیم فردوس۔ نصیر الدین۔ نفیس احمد۔ نعت عباس۔ نور البشیر۔ نوید اسلم۔ نویدہ خوشنود۔ وادبہ قاریہ۔ وسیم صدیق۔ باہرہ شیراز۔

جہلم: - اسامہ گلزار۔ اسامہ احمد۔ اقبال بیگم۔ حبیب احمد۔ حماد۔ حنا خاتون۔ راشد محمود۔ ربیعہ طارق۔ رشیدہ خورشید۔ زبیدہ گوثر۔ سجاد حسین۔ سلمان احمد۔ سلیمہ بی بی۔ سید القریب النساء۔ سید منظور حسین شاہ۔ شگفتہ بیگم۔ صائغہ شہزاد۔ طاہر۔ ظہیر حسین۔ عابدہ شائین۔ عالیہ گوثر۔ عثمان احمد۔ عدیل احمد۔ بنت عدیل احمد۔ عظمت علی شاہ۔ فرحت یاسمین۔ فریدہ خانم۔ فریدہ گوثر۔ فہمیدہ بیگم۔ قاری ارشاد حسین ڈار۔ کلثوم بی بی۔ محفوفا بیگم۔ محمد اصغر۔ محمد ایش۔ محمد سعید۔ محمد عظیم۔ محمد قرہ۔ محمد مسعود۔ محمد یاسر محمود۔ محمد آصف۔ محمد یعقوب۔ مدیحہ طارق۔ مس منصور۔ مقبول بیگم۔ میسر حسین۔ نائلہ حنیف۔ ناہیدہ اختر۔ نعمان احمد۔ نقوی۔ نوید احمد۔ ولایت بیگم۔ ڈاکٹر تنویر حسین۔

پشاور: - انصار علی۔ انید۔ بشری خان۔ بلال قریشی۔ بلال۔ بیگم فاطمہ۔ بیتش نصر بھٹی۔ شہینہ۔ بنت حسن۔ حبیب احمد۔ حبیب انور۔ حسین بیر۔ مزہ۔ حمیدہ۔ حمیرا۔ دبیہ قیاض۔ رابعہ عارف۔ راشدہ رقیہ حسن۔ ریاض بیگم۔ زاہدہ اکتی۔ زاہدہ سجاد احمد۔ سجاد انور۔ سردار بی بی۔ سر فراز احمد۔ سعیدہ الماس۔ شاذیہ۔ شبنم بیگم۔ شہباز احمد۔ شکیلہ پروین۔ شہیم ریاض۔ شہیم بیر۔ شیر یار علی۔ شہزادی۔ شہناز اختر۔ شہناز صفری۔ صفیہ عابدہ احمد۔ صفیہ میر۔ طارق رشید۔ بت۔ طلعت رانا۔ طیبہ تنویر۔ عاتقہ۔ عاصم سعید۔ عامر انتظار۔ عاتقہ ریاض۔ عاتقہ۔ عبدالرشید۔ بنت عدیل۔ عظمت محمود۔ عمر۔ غلام فاطمہ۔ فاریحہ نصر بھٹی۔ فراس۔ فرحانہ۔ فرخان۔ فرح۔ فواد احمد۔

فوزیہ اقبال۔ فوزیہ حسن۔ قاسم سعید۔ قیامہ۔ کلثوم اختر۔ کلیم۔ گل نفیس۔ محمد سلمان حسن۔ محمد حنیف۔ محمد عارف۔ محمد عثمان۔ محمد علی۔ محمد عمر۔ محمد وسیم اقبال۔ مختار۔ مسز بشارت۔ مسز جمیل راز۔ مسز حامد۔ مسز ریاض۔ مسز شاہ۔ مسز علی۔ مسز میر۔ مسز ناہید۔ مسز نوید مشتاق احمد۔

دریادخان: - ابو بکر۔ اشتیاق۔ احسان اللہ۔ احمد کبیر۔ ادیبہ داؤد۔ اسد رحمن۔ اسامہ منظور۔ اسامہ نسیم۔ اسامہ اشرف بیگم۔ اشرف بیگم۔ اصغر بی بی۔ اصغر علی۔ اعظم حسین۔ اقراء طارق۔ اقرابی۔ اللہ رکھی۔ انیس۔ اویس۔ آرزو یوسف۔ آسیہ عاتقہ۔ آصف رحمان۔ آصف رحمان۔ آمنہ۔ بانو۔ برہان علی۔ برہان علی۔ بشری ریاض۔ بشری شفیق۔ بشری۔ بشری انور۔ سرور۔ پرویز اختر۔ پرویز اختر۔ پروین اختر۔ تانیہ۔ تبسم علی۔ تقیہہ بچل۔ تنزیلہ۔ تنویر عباس۔ توصیف ناصر۔ توصیف ناہید۔ ثاقب اقبال۔ ثریا بی بی۔ ثریا شہینہ احمد۔ شمینہ گوثر۔ شمینہ منصور۔ شمینہ شانی۔ جاوید اقبال۔ جاوید۔ جمشید ریاض۔ جمیل احمد۔ جوہر لیس۔ جوہر لیس۔ چوہدری خالد۔ چوہدری ایش۔ حاجی شوکت۔ حاشم۔ حافظ عدنان۔ حامد رشید۔ حامد رشید۔ حامد زاہد۔ حبیب۔ حرہ۔ حسان طاہر۔ حسان طاہر۔ حسن بی بی۔ حسنا حسین۔ رشاد حفصہ۔ حنیف بی بی۔ حزہ مراد۔ حمید زاہد۔ حمیرا بی بی۔ حنا۔ حسنینہ۔ شکیل احمد۔ خورشید احمد۔ خورشید بی بی۔ ولیدہ عدنان۔ راشدہ بانو۔ راشدہ کبیر۔ راشدہ۔ رانا گل حسین۔ رانی بی بی۔ رخسانہ۔ رزاق۔ رسول بی بی۔ رضوان احمد۔ رشیدہ بی بی۔ رشیدہ بیگم۔ رفعت مختار۔ رفعت رقیہ نعیم۔ نعیم۔ رمیض یونس۔ رویثہ ثاقب۔ رویثہ عبدالحمید۔ رویثہ یاسمین۔ روشن نگاہ۔ رئیس پروین۔ زہیدہ۔ زبیدہ۔ زہرا۔ ساجدہ۔ سعیدہ سارہ جمیدہ۔ سارہ۔ سدرہ کرن۔ سدرہ۔ سروری بیگم۔ سعیدہ کنول۔ سعیدہ۔ سدرہ سکینہ بیگم۔ سکینہ۔ سلیم اختر۔ سلیم بانو۔ سعیدہ کلثوم۔ سونیا۔ سہیل احمد۔ شاذیہ عاتقہ۔ شازیہ فرح۔ شاہدہ پروین۔ شاہدہ پروین۔ شاہدہ عثمان۔ شفقت طاہرہ۔ شگفتہ پروین۔ شائلہ قاسم۔ شہ عروج۔ شہ شمع نعمان۔ شہیم اختر۔ شہناز چوہدری۔ شہناز طاہر۔ شہناز گوثر۔ شہناز آیہ۔ صائمہ ناہیدہ۔ صائمہ۔ صدقہ۔ صفورا تبسم۔ طارق حفیظ۔ طاہر اکرام۔ طاہر محمد۔ طاہرہ مختار۔ طیب طاہر۔ طیب طاہر۔ عابدہ عادل رحمن۔ عادل سلیم۔ عاصم رشید۔ عاصم رشید۔ عاصمہ نسیم۔ عاتقہ حسین۔ عاتقہ نواز۔ عامر شہزاد۔ عامر اقبال۔ عاتقہ رحمان۔ عاتقہ رحمان۔ عاتقہ کرن۔ عاتقہ محمد لطیف۔ عاتقہ خان۔ عبدالحفیظ۔ عبدالرحیم۔ عبدالرشید۔ عبدالرزاق۔ عبدالغفار۔ عبداللہ۔ عبدالحجید صابری۔ عبید اللہ۔ عثمان رابعہ۔ عثمان طاہر۔ عثمان۔ عدیل ارشاد۔ عظمیٰ آصف۔ عظمیٰ آصف۔ عظمیٰ ناہید۔ عظمیٰ نسیم۔ عفت حنیف۔ عفت وسیم۔ عفت یاسمن۔ علی وقاص۔

علی۔ عماد رئیس۔ عمرا سائل۔ عمر فاروق۔ عمران سرور۔ عمران سید۔ عمران۔ غلام احمد۔ غلام جیلانی۔ غلام قادر۔ غلام مصطفیٰ۔ غلام مصطفیٰ۔ غلام بی بی۔ فاطمہ لیس۔ فاطمہ نواز۔ فاطمہ۔ فائزہ ارسلان۔ فائزہ کامران۔ فخر سلطان۔ فراز۔ فرحان۔ فرحت گوثر۔ فرح۔ فقیر حسین۔ فوزیہ یعقوب۔ فیاض۔ فیصل رشید۔ فیصل۔ قادیان۔ احمد۔ قمر انصاری۔ کاشف جبار۔ کاشف نواز۔ کامران۔ کرم بی بی۔ کرن پطرس۔ کرن۔ کشور سلطانہ۔ کلثوم لیس۔ کلیم خان۔ کنول عطا محمد۔ کنول۔ کوثر انسانی۔ کوثر ظہیر۔ کول۔ لاڈلی ملک۔ لانیہ آصف۔ لیسین۔ ماجدہ۔ جنین۔ منبش اقبال۔ محبوب علی۔ محمد احمد۔ محمد ادریس۔ محمد اسماعیل۔ محمد امجد۔ محمد احمد۔ محمد ایشن عابد۔ محمد اویس۔ محمد زاہد۔ محمد سعید عباس۔ محمد شاہد۔ محمد شاہد۔ محمد شفیق کرم۔ محمد طلحہ۔ محمد عظیم شاد۔ محمد عظیم۔ محمد علی صدیقی۔ محمد علی۔ محمد علی۔ محمد غلام علی۔ محمد فاروق احمد۔ محمد کامران۔ محمد شکیل احمد۔ محمد لطیف طاہر۔ محمد لیسین۔ محمد شہر غفور۔ محمد منیر۔ محمد نعیم۔ محمد طریب بھٹی۔ محمود احمد مدیحہ ارم۔ منزل حسین۔ مسرت۔ مشتاق احمد۔ مصباح راحت۔ مصباح۔ معراج دین۔ مہزی یونس۔ منصور صادق۔ کرمہ آصف۔ ملک جبار۔ ملک سران۔ منور فاطمہ۔ مہرین ارشاد۔ میوش یونس۔ میونس بیگم۔ نازش عبدالرشید۔ نائلہ بی بی۔ نائلہ ندیم۔ نائلہ ندیم۔ نجمہ ارشاد۔ نجمہ ارشاد۔ نجمہ اقبال۔ نجمہ ہارون۔ ندیم احمد۔ صاحبہ طاہرہ۔ نسرن اختر۔ نسرن بی بی۔ نسرن۔ نسرن۔

اوکاڑہ: - اتم احمد۔ اربیبہ خان۔ انیس اسلم۔ بکرت بی بی۔ تنویر جمال۔ شہینہ وہاب۔ شہینہ گوثر۔ چوہدری ثناء۔ حافظ رحمان۔ حنان۔ عدویہ۔ رابعہ۔ رب نواز۔ رضوان بی بی۔ رشیدہ بیگم۔ رویثہ رومی۔ زاہدہ حنیف۔ سید احمد خالد۔ شازیہ فرح۔ شائستہ حنیف۔ شاہد اقبال۔ شاہد تنویر۔ شاہدہ حنیف۔ شگفتہ پروین۔ شہناز شہزادی بی بی۔ شہزاد۔ شہناز بیگم۔ صائمہ۔ طاہر محمود۔ طاہرہ۔ عبدالرحمن قادری۔ عبدالرزاق۔ عبدالقدوس۔ عبداللہ۔ غلام شہیر۔ غلام۔ فاطمہ۔ فریدہ معظمہ۔ فیاض۔ کلثوم بی بی۔ کول۔ فیصل رحیم احمد۔ کاشف عدنان۔ کلیم احمد۔ گوثر پروین۔ گوثر نسیم۔ گوثر وسیم۔ محمد اختر۔ محمد اسد۔ محمد ثاقب۔ محمد خالد۔ محمد رمضان۔ محمد شرف۔ محمد شکیل۔ محمد شہناز۔ محمد صابر۔ محمد ظہیر۔ محمد شکیل۔ مختار احمد۔ مدیحہ لطیف۔ مشعل۔ مہر یہ مہرین۔ ناصرہ۔ ندیم احمد۔ ندیم رضائی۔ نسیم احمد۔ نسیم اختر۔ نسیم اختر۔ نورین اختر۔ وسیم احمد۔ وقار احمد۔

انک: اربیبہ نوید۔ اسد صدیقی۔ اسفندیار خان۔ اشفاق احمد۔ اعجاز بی بی۔ افتخار احمد۔ افضل جاوید اللہ بخش۔ انجم بلال۔ انجم ریاض۔ انجم ریاض احمد۔ آریان علی۔ آغا جان۔ بشری ریاض۔ بشری مختار۔ بشیر احمد۔ بیگم وحیدہ۔ پروین اختر۔ تسلیم۔ تنویر احمد۔ تنویر جاوید۔ ثریا بیگم۔ ثناء سرور۔ ثوبان بار۔ حاجہ بی بی۔ حاجی نذیر احمد۔ حزہ ریاض۔ حمید احمد۔ خاتون بی بی۔ خالدہ تنویر۔ خرم ریاض۔ خضر حیات۔ دانیال اشفاق۔ رابعہ کامران۔ راج رابعہ کامران۔ راج بیگم۔ راحت حسین۔ وجاہت۔ رسول بی بی۔ رضوان احمد۔ رفعت جمال۔ ریاض احمد۔ ریاض اختر۔ رحمان مصطفیٰ۔ زاہدہ یاسمین۔ زاہدہ بی بی۔ زاہدہ وسیم۔ زین تاج۔ زیم ارشد۔ ساجدہ ساجدہ ارشد۔ سارہ۔ سارہ ظہور۔ ستارہ خانم۔ سدرہ بتول۔ سدرہ جاوید۔ سراج صدیقی۔ سردار علی خان۔ سروری۔ سعد ملک۔ سعیدہ کنول۔ سعید احمد۔ سہیل ریاض۔ سید حسان احمد۔ سید محمد علی۔ شافع احمد۔ شاہ رخ اسد۔ شاہد محمود۔ شفیق الرحمن۔ شگفتہ بی بی۔ شائلہ عارف۔ شائلہ۔ شہمہ فاروق۔ شمشاد بیگم۔ شہیم اختر۔ شہناز ریاض۔ شہناز نذیر۔ شیر ریاض۔ شہناز۔ شہناز۔ صائمہ اقبال۔ صدق زہیم۔ صفرا بی بی۔ طارق

پرزور دیا گیا۔

اس تقریب میں پادری رور نیڈ ونگور، سسٹر آر تھی لال، جیمارتن، راجل ووڈ اور مختلف مذاہب کے رہنما لال اور نمائندوں کے علاوہ میٹرز ریڈرینج کا نسلر محمد جاوید، میٹر آف والتھم فورسٹ کو نسلر ریچرڈ سیوڈن، کو نسلر مسعود احمد والتھم فورسٹ، ایٹ ہم کابینہ کے رکن اسٹیفن ٹیڈز، پاکستان ہائی کمیشن سے منسٹر آف کمیونٹی ویلفر سائلس کیانی، منسٹر آف اسپورٹس و کلچر گورنمنٹ آف

آدم ڈے کی تقریب

لندن، انگلینڈ:

(رپورٹ: مصباح قریشی، مہوش طارق)

ایسٹ ہیملٹون ہال لندن میں عظیمیہ فاؤنڈیشن اور مراقبہ ہال لندن کے زیر اہتمام آدم ڈے کی تقریب منعقد ہوئی۔ جس میں مختلف مذاہب، عقائد اور مکاتب فکر کے درمیان ہم آہنگی، محبت اور بھائی چارہ کے فروغ



لندن، انگلینڈ: معزز مہمانان گرامی کو نسلر محمد جاوید، کو نسلر ریچرڈ سیوڈن، سید عقیل شاہ، رور نیڈ ونگور، سسٹر آر تھی لال، جیمارتن، عبد الرؤف اور نگران مراقبہ ہال محمد علی شاہ آدم ڈے کی تقریب میں اپنے خیالات کا اظہار کر رہے ہیں۔

افضال - محمد پرویز عالم - محمد جمیم - محمد حفیظ - محمد خان - محمد رضوان - محمد ریاض - محمد زبیر - محمد سرور احسن - محمد سعید - محمد سلیمان - محمد سہیل - محمد طاہر علی - محمد عامر - محمد عماد - محمد علی خان - محمد عمران - محمد ثار - محمد نعیم - محمد یاسین - محمد یاسر - محمد آفاق - مدیحہ - مدیحہ نعیم - مسرت سلطانہ - مسز فاروقی - مشتاق - مشرف بانو - مشیر حسن - مظہر علی خان - معراج حسین - ملکہ - علیہ سعید - منان احمد - منور سلطانہ - منیبہ ہاشمی - مہوش - مین جان - نازیہ کوثر - نازیہ حسن - نازیہ جمیل - ناہید منظور - ناہید عمران - نثار احمد - ندیم انور - ندیم و سیم - ندیم احمد - نہت - نسرت منظور - نسرت احمد - نسیم اختر - نسیم گل - نسیم - نعمان خان - نعمان عظیم - نعمان علی - نعمان - نسیم - نعمان سہیل - نگار سلطانہ - نگہت بہار - نورالحی - نور - نوشین - نوید وقار - نیاز علی - واحد حنفی - وجاہت ریاض - وردہ احمد - وردہ - وسع اکرم - ہاجرہ - ہارون ارشد - ہارون ارشد - ہارون دلاور - یوسف مصطفیٰ - یونس - یوسف محبوب - یاسین خان - یاور سعید - یحییٰ سعید -

متفرق ذمے:

آمنہ - احمد عمیر - اسامہ - اسامہ خان - آسیہ - اشرف - آصف رحمن - آصف نواز - افشار عروج - افشار رحیم - امیر بی بی - انیس فاطمہ - بابر - بول - شہیر - بشری - بلال ظفر - پاشا - پرویز اقبال - پرویز جمیل - تانہہ - تاج - تاج بی بی - نجل حسین - تنزیلہ کوثر - توہیر - ثروت - ثمرین - ثمن - شمیمہ احمد - شمیمہ ناز - شہناز گل - شائو نور - جان عالم - جان محمد - جاوید اقبال - جاوید احمد - جاوید محمود - جعفر رضا - جلیل الدین - جمیلہ اختر - جمیلہ - جمیلہ شاہد - جمیل انور - جمیلہ احمد - جہانگیر - چاند علی - حارث - حرہ - حسینہ - حکیم یوسف - حامد - حمیدہ - خاور احمد - خرم - خلیب - خلیق الزہا - خورشید بیگم - خوشنود - دانش سلیم - دانش و سیم - دانیال حسین - دانیال احمد - درخشاش - درمین احمد - رشید عتار خان - رقیہ - رمشا - روٹی جمیل - روحانہ خان - روشن نظیر - رحمانہ - زہیدہ خاتون - زریبہ - زہرہ خاتون - زہرہ خاتون - زیشان - سحر شیخ - سدرہ فاطمہ - سدرہ - سعیدہ ارم - سلطانہ - سلمان فریح - سلمان - سلمیٰ پروین - سلیم - سلیمان - سمیرا - سمیحہ اللہ - سونیا - سہیلہ - سید انور علی - ساجدہ پروین - ساجدہ - سحرش بیٹش - سرفراز احمد - سرفراز شاہد - سعد خان - سعیدہ - سعیدہ شمشیر - سلمیٰ جمیلہ - سمیرا - سویرا جمیلہ - سنی - شاہدہ پروین - شاہدہ - شاہین - شفقت پروین - شفیق - شکیلہ - شاکلہ - شمع پروین - شمیم حق - شمیم خالد - شہزاد پروین - شہلا - شہنشاہ - شیراز - صابرہ بی بی - صائمہ فیصل - صائمہ - کامران جمیلہ - کمال الدین - گوہر جمیلہ - ماجد علی - ماریہ - مہوش علی - مازہ رضوی - میمونہ واجد - محمد جہانگیر - محمد خواجہ شہاب الدین -

محمود - طاہرہ بی بی - طلال احمد - طیبہ - عابد صادق - عاصمہ بابر - عامر اقبال - عامر علی - عائشہ خانم - عبدالرزاق - عبداللہ - عبداللہ احمد - عبدالوہید - عبدالوہاب - عدنان نذیر - عدلیہ ریاض - عذرا بی بی - عرش انساہ - عطیہ - عمیر نذیر - عمیر نذیر - عمیرین اسلم - عتیرین - فخرہ اقبال - فارینہ - فرحت شائین - فرحت طاہر - فرزانہ شہزاد - فرقان شاہد - فیصل محمود - فیصل نذیر - قافیہ نور - کاشف حذیقہ کاظمی - کامران احمد - کلیم اللہ - نام وقار -

ایس ایم ایس کے ذریعے محفل مراقبہ میں شرکت کرنے والوں کے نام:-

احمد حسین - ارشد محمود - اشفاق محبوب - افتخار اصغر - امام علی - انجم ریاض - آمنہ جمال - آمنہ بی بی - تبسم - جمال حق - انصار علی - انیلہ - بشری خان - بلال قریشی - بلال - بیگم فاطمہ - بیتش نضر بیٹی - شمیمہ - جنت بی بی - حبیبہ احمد - حبیبہ انور - حسین میر - حمزہ - حمیدہ - حمیرا - ادیبہ فیاض - رابعہ عارف - راشدہ - رقیہ حسن - ریاض بیگم - زاہدہ الحق - زاہدہ سجاد احمد - سجاد انور - سردار بی بی - سرفراز احمد - سعیدہ الماس - شازینہ - شبنم جمیلہ - شعیبہ احمد - شکیلہ پروین - شمیم ریاض - شمیم میر - شہزاد علی - شہزادی - شہناز اختر - صائمہ ذیشان - صائمہ راشدہ - صفینہ - صوفیہ بانو - طارق عزیزہ - طاہرہ خان - طاہرہ خان - ظفر عمر - ظہیرہ کوثر - ظہیرہ - ظہیرہ الحسن شاہ - عابد عباس - عابدہ عادل - بادشاہ - عادل حسین - عارف سلطانہ - عارف سلطانہ - عاصم اخلاق - عالیہ نوید - عامر مرزا - عامر نور - عامر مسعود - عائشہ حسن - عائشہ کوثر - عائشہ مسرت - عارفہ - عاصمہ غلام رسول - عامر - عائشہ بی بی - عائشہ عمران - عائشہ - عبدالرحمن - عبدالرحمن - عثمان - عثمان - عائشہ زاہدہ - عائشہ - عباس علی - عبدالولی - عثمان طیبہ - عثمان مشتاق - عثمان - عدلیہ ندیم - عرفان عثمان - عروج ریاض - عروسہ - سمیحہ - عزیز ناز - عشرت اسحاق - عصمت ارشد - عطیہ بیگم - عثمان سہیل - عطیہ توصیف - عطیہ عزیزہ - عفان - عقیل - علی الطہر - علی عباس - علی - عمار خان - عمر صاحبہ - عمر - عمران الدین - عمران عباس - عمر - حفصہ علی - غلام دستگیر - غلام صغور - فاطمہ بیگم - فاطمہ جمال - فاطمہ خاتون - فاطمہ - فائزہ بیٹا - فائزہ نذیر - فائزہ احمد - فرحانہ یاسین - فرحت - فریح ابدالی - فریح جمیلہ - فریح خلیل - فریح ظفر - فریح عزیزہ - فردوس جمیلہ - فرزانہ پروین - فرزانہ ریاض - فریدہ جمیلہ - فریدہ فرید حسین - فضلہ راشدہ - فواد - فوزیہ - جمیلہ - فیصل - فیض - قاسم - قاسم - قاسم - قاسم - قدسیہ بیگم - کاشان احمد - کاشف علی - کاظم - کامران اعجاز - کامران الدین - کرن احمد - کلثوم - کلیم - کمال الدین - کوثر بیگم - کوثر نسرت - لہنی ناز - ماہ نجم - مجاہدہ خاتون - محسن عمران - محمد اجمل - محمد اسلم - محمد

فرحان علی شاہ، نوید زیب، فیضان علی شاہ، ذیشان علی شاہ، جبران عزیز، فرقان عزیزم شیر خان، طارق عظیم، ممتاز خان، بشریٰ رعنا، جہاں آراء طارق، مختار علی، صبیحہ علی اور سلسلہ عظیمیہ کے کارکنان خواتین و حضرات نے بڑھ چڑھ کر حصہ لیا۔



قارئین کرام سے گزارش

ادارہ روحانی ڈائجسٹ قارئین

کرام کی سہولت کی خاطر

خط لکھنے والے کرم فرما

قارئین سے گزارش کرتا

ہے کہ آپ روحانی یلگ رائٹرز

کلب، میری پسندیدہ کتاب، قند سخن، معلومات عالم،

بچوں کا روحانی ڈائجسٹ، اس ماہ کے بہترین مضامین

اور روحانی سوال و جواب کو ایک ہی لفافے میں ارسال

کرنے کے ساتھ ساتھ روحانی ڈاک، محفل مراقبہ، اور

شعبہ سرکولیشن کے خطوط بھی اسی لفافے میں ارسال

کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کسی بھی شعبہ کے خطوط کے

ساتھ روحانی ڈاک بھی ایک ہی لفافے میں ارسال کر

رہے ہوں تو لفافہ پر اس شعبے کے نام کے ساتھ ساتھ

روحانی ڈاک لکھنا نہ بھولیں۔ نگارشات کے ہمراہ اپنا

پورا نام اور مکمل ایڈریس اور تاریخ ضرور تحریر کریں۔

بصورت دیگر نگارشات کی اشاعت ممکن نہیں ہوگی۔

سرکولیشن سے متعلق استفسارات کے ساتھ اپنا

رجسٹریشن نمبر لازماً تحریر کریں۔

پاکستان نے کہا کہ ہم اگرچہ سب مختلف رنگ اور نسل سے تعلق رکھتے ہیں، مگر ہم سب ایک ہیں جس کا مظاہرہ ہمیں اولپکس میں بھی نظر آتا ہے۔ جب مختلف رنگ، نسل، مذہب اور علاقے سے تعلق رکھنے والے کھلاڑی ساتھ ساتھ مقابلوں میں کھڑے ہوتے ہیں۔

پادری رورینڈ شکور نے کہا کہ ہم مختلف کیونٹی، کلچر اور مذہب سے تعلق رکھتے ہیں لیکن ہم سب کو ایک دوسرے کا احترام کرتے ہوئے امن اور محبت کے ساتھ رہنا چاہیے

مقرر سسر آر تھی لال نے برہما کماری کا پیغام پڑھ

کر سنایا۔ ہمارے تانے اپنے مختصر بیان میں امن، یگانگت کا

پیغام دیتے ہوئے عظیمیہ فاؤنڈیشن کا شکریہ ادا کیا۔

گلوکارہ ریجیل ووڈ نے ربی ڈیوڈ مل برٹ کے الفاظ میں

امن اور صوفیانہ کلام کے ساتھ دعا کی اور ایک جیتی

پرزور دیا۔

علی اصغر نے مراقبہ کا تعارف پیش کیا۔

پروگرام کے اختتام پر نگران مراقبہ ہال لندن محمد

علی شاہ نے تمام مہمانوں، کونسٹرز، میسجز، مذہبی رہنماؤں

اور اراکین سلسلہ عظیمیہ کا شکریہ ادا کیا۔

دوران تقریب معروف کلاسیکل گلوکارہ روشن

عباس خان نے حضرت قلندر بابا اولیاء کی رباعیات

خوبصورت طرز اور موسیقی کے ساتھ پیش کی جس کا

انگریزی ترجمہ حسن علی چودھری نے بیان کیا۔

نگران مراقبہ ہال لندن محمد علی شاہ اور عبدالروف

نے تقریب کے ابتدائی کلمات ادا کیے۔ نظامت کے

فرائض مہوش طارق اور اطہر رضانہ انجام دیے۔ تلاوت

قرآن پاک مدبر قریشی نے کی۔

اس پروگرام کے انعقاد میں وحیدہ مجید، شعیب رعنا،

ند الملک، احسان رعنا، عمران خان، لقمان ملک، عثمان ملک



لندن، انگلینڈ: آدم ڈے کی تقریب سے علی اصغر مراقبہ کا تعارف، مدبر قریشی تلاوت، مہوش طارق اور اطہر رعنا نظامت کے فرائض انجام دے رہے ہیں جبکہ آدم ڈے کی تقریب کے شرکاء حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کا پیغام سن رہے ہیں۔

خیر پختونخواہ، پاکستان سید عقیل شاہ اور سینئر پاکستان فراہم دینے بھی شرکت کی۔

پروگرام کے دوران سلسلہ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کے خصوصی خطاب کی ویڈیو دکھائی گئی۔

عظیمی صاحب نے فرمایا: ”اگر ہم دنیا کی تاریخ پر نظر ڈالیں تو ہمیں یہ بات معلوم ہوتی ہے کہ ہمارے پاس 10 ہزار سال سے زیادہ کی تاریخ نہیں ہے۔ ہمارے اوپر الفاظ کی کمی کا اتنا باوقار ہے کہ ہم 2 ہزار سال کے بعد قبل مسیح کا لفظ استعمال کرنے پر مجبور ہیں۔“

حضرت عظیمی صاحب نے مزید کہا کہ تمام پیغمبروں کی تعلیمات میں ایک ہی پیغام کہ اللہ وحدہ لا شریک ہے، کا تسلسل موجود ہے۔ تمام انبیاء کا اور پیغمبروں کا مشن یہ ہے کہ ہر بندہ دوسرے بندہ سے محبت کرے، ہر بندہ دوسرے بندے کے کام آئے اور ہر بندہ اللہ کا بندہ بن کر

رہے۔ اللہ کی فرمانبرداری کرے، اللہ کے قانون کی پاسداری کرے۔ ایسا نہ کرے کہ دنیا کو عذاب بنادے اور دنیا کی پریشانیوں میں اضافہ کرے۔“

میر آف ریڈبرج کانسلر محمد جاوید نے اپنے خیالات کا اظہار کرتے ہوئے عظیمی فاؤنڈیشن کا شکریہ ادا کیا اور کہا کہ ”عظیمیہ فاؤنڈیشن انسانوں کو چاہے وہ کسی بھی طبقے، مذہب، رنگ، نسل سے تعلق ہو ایک جگہ اکٹھا کرنے میں اہم کردار ادا کر رہی ہے۔“ انہوں نے مزید کہا کہ ”ہم سب کو ایک دوسرے کی عزت کرنی چاہیے۔“

مہوش طارق نے مختصر آ حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کا تعارف کرایا جس کے بعد ریکارڈ شدہ خطاب اسکرین پر انگریزی ترجمہ کے ساتھ پیش کیا گیا۔ جو کہ کتابچے میں انگریزی ترجمہ کے ساتھ بھی شائع کیا گیا تھا۔

مرشد کریم کی تقریر کو تمام مہمانوں نے بڑے اٹھاک سے سنا۔ سید عقیل شاہ وزیر برائے اسپورٹس کلچر پختونخواہ

بقیہ: قدرتی حسن کی حفاظت

اس کے تیار کرنے کا طریقہ کچھ یوں ہے کہ ایک انڈے کی سفیدی لے کر اس میں چند قطرے لیونس کارس اور آدھا چمچ شہد ملا کر اچھی طرح یکجا کر لیں۔ چہرے پر اس کا لپ کر لیں۔ بیس منٹ بعد گرم پانی میں روئی جھگو کر چہرے سے ماسک اتار لیں۔ یہ خشک جلد کو ملائم بنانے کے لیے بہت مفید ہے۔



بقیہ: گلشن کو خدا حافظ....

مزاجوں کے فرق، قوت برداشت کی کمی اور تلخ زبانی نے ہمیں کس طرح گمن کی طرح چاٹ لیا اور ہم غونی رشتوں کو نبھاتے نبھاتے محبتوں کے عذابوں میں مبتلا ہو گئے۔ شاید اگر ہم سب الگ ہو جاتے، اپنے اپنے رزق کی تلاش میں نوکری کرتے اور فضول روایتوں کو توڑ دیتے، خود وقت پر فیصلہ کرنے کی قوت حاصل کر لیتے تو شاید ان عذابوں سے بچ جاتے۔“ تصویر صاحب کافی دیر تک خاموش آنسو بہاتے رہے، ہم آئندہ ملاقات کا وعدہ کرتے ہوئے ان کے پاس سے اٹھ آئے۔



بقیہ: ربکی پر یکٹس

اس طرح رکھیں کہ ہاتھ کی انگلیاں گردن سے ہوتی ہوئی کندھے کو چھو رہی ہوں۔ اس پوزیشن میں بھی 4 سے 5 منٹ قیام کریں۔ یہ ایک سیٹ مکمل ہوا۔ ایسے دو سیٹ اور کریں۔

نوٹ: یہ مشق دباؤ میں مفید ہے۔ اس کے علاوہ الرجی، سر درد اور آنکھوں کے عوارض میں بھی مفید پائی گئی ہے۔



بقیہ: عقل حیران ہے....

میں معلق کرنے کا راز دریافت کر لیا ہے اور ایک ایسا کامیاب تجربہ یہ کیا ہے جس کے ذریعے اشیاء کو ہوا میں کیا جاسکے گا۔ یہ برف سے جمی ہوئی ڈسک، میٹل ٹریک پر ہوا میں معلق ہے جب کہ اسے مختلف زاویوں میں گھمایا بھی جاسکتا ہے۔ کو آئٹم لائٹنگ نامی یہ عمل سپر کنڈیکٹر اور ایکٹرو میگنیٹ کے باہمی ملاپ سے کیا گیا ہے۔

مقناطیس اور سپر کنڈکٹر کی مدد سے سائنسدان مادی طور پر کشش ثقل پر دسترس حاصل کرنے کی کوشش کر رہے ہیں لیکن کیا سائنسدان کبھی ڈینیئل ڈنگلس ہوم اور اس جیسے نابینا روزگار لوگ کی صلاحیتوں کی عقلی توجہیہ بیان کر سکیں گے.... طبیعت کے معروف سائنسدان سر ایور لان کا کہنا تھا کہ جس طرح سائنسی طور پر تسلیم شدہ قوتیں مثلاً مقناطیسی کشش یا الیکٹریٹیٹی خفیہ انداز میں کام کرتی ہیں مگر سب انہیں تسلیم کرتے ہیں اور ان کے وجود پر ایمان رکھتے ہیں اسی طرح اس کائنات میں بہت سی قوتیں ایسی بھی ہیں جو انتہائی پوشیدگی سے اپنا کام سر انجام دے رہی ہیں۔ مگر ظاہر ان کے وجود کا سراغ نہیں ملتا محض اسی وجہ سے ان کا انکار کرنا نادانی ہوگی۔



بقیہ: اباجان

کہہ رہے تھے کہ ”میرا ہاتھ پکڑ لو“ ابی نے اپنا ہاتھ بڑھایا اور پھر وہ کنارے پہ پہنچ گئے۔

ایک آخری واقعہ میرا بھی سن لیجیے۔ ابی کی قبر بی بی سی ایچ ایس قبرستان میں ہے۔ غالباً 1998ء کے کسی مہینے میں، میں ان کی قبر پر جو اب مٹ چکی ہے، فاتحہ پڑھنے گیا۔ جب میں آنکھیں بند کر کے فاتحہ پڑھ رہا تھا تو ابا سفید

روحانی ڈائجسٹ

بقیہ: بو تیک کھولے

اگر آپ نے کاروبار چھوٹے پیمانے پر شروع کیا ہے تو اس صورت میں آپ اپنے گھر کے ارد گرد سلائی کرنے والی خواتین میں سے بہترین کا انتخاب کریں جو کپڑے کی جدید رجحانات کے مطابق کٹائی اور سلائی کرنے کی ماہر ہوں۔ ان کو سارا مٹیریل مہیا کر دیں تاکہ وہ گھر پر آرام سے کام کو کر سکیں۔ پہلے یہ کاروبار صرف پانچ ایک سوٹوں کی مدد سے شروع کریں۔ جس میں روایتی کام کو جدت کے ساتھ کریں جیسے کڑھائی اور موتی کے کام کے ساتھ خوبصورت گوٹے کا کام وغیرہ۔

اس طرح گھریلو خواتین کو گھر بیٹھے کام بھی مل جاتا ہے اور آمدنی بھی حاصل ہو جاتی ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ جب ان کے کپڑوں کی طلب میں اضافہ ہو۔ سرمایہ اکٹھا کر کے دو تین سلائی مشینیں لے لیں اور چند ایک ہنر مند خواتین کو اس بات پر راضی کر لیں کہ وہ آپ کے ہاں آکر کام کریں۔ اس مقصد کے لیے اپنے گھر کا ایک کمرہ مختص کر دیں اور ساتھ ہی ساتھ اپنا بنایا ہوا مال اپنے شہر کے دوسرے بوتیکس میں بھیجنا شروع کریں۔ جب وسعت اختیار کرے تو اپنا مال ادھر ادھر بھیجنے کی بجائے اپنا بوتیک کھول لیں۔



بقیہ: شارک

گھنٹہ ہوتی ہے، لیکن مارل شارک 64 کلو میٹر فی گھنٹہ کی رفتار سے بھی تیر سکتی ہے۔

آپ کو یہ بات سن کر حیرت ہوگی کہ انسان کینسر جیسے موذی مرض سے بچنے کے لیے شارک کے جسم پر تحقیق کر رہا ہے، کیوں کہ شارک ایک ایسی آبی مخلوق ہے



ستمبر ۲۰۱۲ء



اس نے اپنی تین بہنوں کی شادی کیں۔ خود اس کی بھی اسی سال شادی ہو گئی۔ ان لوگوں کا ہمارے گھر بھی آنا جاننا رہتا تھا۔ اس کے والدین ہمارے بہت ممنون تھے۔ پھر ہوا یہ کہ اس نے کچھ لوگوں کے ساتھ مل کر کمپنی میں خرد برد کرنا شروع کر دیا۔ بعد میں معلوم ہوا کہ اس نے لاکھوں کا گھپلا کیا ہے۔ ایک دن اس نے جان بوجھ کر مجھ سے تلخ کلامی کی اور ملازمت چھوڑ کر چلا گیا۔ سنا ہے کہ آج کل وہ بیرون ملک مقیم ہے۔

اس واقعہ کے بعد اس کے والدین نے سارے محلے میں ہمارے گھر کے بارے میں غلط باتیں کرنا شروع کر دیں مثلاً یہ کہ یہ لوگ بہت غیر مہذب ہیں اور ان کے گھر میں لڑائیاں ہوتی رہتی ہیں۔ میری بہنیں لڑائی جھگڑے کرنی والی، گالم گلوچ کرنے والی ہیں۔ گھر میں صفائی ستھرائی بھی نہیں کرتیں، وغیرہ وغیرہ.... حالانکہ یہ سب باتیں بالکل خلاف واقعہ ہیں۔ ہمارے والدین نے ہماری بہت اچھی تربیت کی ہے۔ ہم سب گھر والے ایک دوسرے کے ساتھ بہت محبت سے رہتے ہیں۔

الحمد للہ! سارے محلے میں ہماری بہت عزت ہے۔

اچھائی کا صلہ....؟

☆☆☆

سوال: میرا اپنا کاروبار ہے۔ چند سال قبل ایک پڑوسی جس کی صحبت ٹھیک نہیں تھی اس کے والدین ہمارے گھر آئے اور میری والدہ سے کہا کہ ہمارے مالی حالات بہت خراب ہیں اور میرے لڑکے کو کہیں ملازمت نہیں ملتی، اگر آپ اپنے بیٹے سے کہیں کہ وہ اسے اپنے ہاں کام پر رکھ لے تو ہمارے اوپر بہت احسان ہو گا۔

میری والدہ نے مجھ سے بات کی تو میں نے اس کی بری صحبت کے بارے میں بتایا۔ لیکن میری والدہ کا اصرار تھا کہ وہ اب سدھر گیا ہے اس لیے اسے ایک چانس دے دینا چاہیے۔ میں نے اپنی والدہ کے اصرار پر حاجی بھری اور اسے اپنے ادارے میں ملازمت دے دی۔

ہمارے ہاں اس نے بہت اچھی طرح سے کام کیا۔ اس وجہ سے آٹھ ماہ بعد میں نے اس کی تنخواہ میں بھی اضافہ کر دیا۔ ایک دو برسوں میں اس نے اپنی محنت سے میرا دل جیت لیا اور میں نے ترقی دے کر دیگر مراعات کے ساتھ ساتھ اس کو دفتر کی طرف سے گاڑی بھی دی۔

ستمبر ۲۰۱۲ء

ہے جس میں تبدیلی اور قتل نہ ہو۔

اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

انسان کو علم سکھایا جو وہ نہیں جانتا تھا۔ یعنی اللہ نے انسان کے لاشعور میں علم ذخیرہ کر دیا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے انسان کو وہ علم سکھایا ہے جس علم سے انسان کے علاوہ کائنات میں کوئی دوسرا فرد واقف نہیں ہے۔

اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

پس جس وقت کہ درست کروں اور پھونگوں اس کے سچ اپنی روح میں سے پس گر پڑو واسطے اس کے سجدہ کرتے ہوئے۔ (سورہ ص: آیت 72)

پھونگوں اس کے سچ اپنی روح میں سے۔

وہ علم ہے جو علم اللہ تعالیٰ نے آدم کے علاوہ کائنات میں کسی مخلوق کو نہیں سکھایا۔

اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

میں نے آدم کو اپنے اسماء (صفات) کا (براہ راست طرز فکر یعنی کائناتی شعور) کا علم سکھایا۔ فرمان باری تعالیٰ راہ نمائی کرتا ہے کہ کائنات میں انسان وہ ہستی ہے جس کو اللہ تعالیٰ نے براہ راست طرز نگاہ کا علم دیا ہے۔



اولیاء اللہ کی تعلیمات کو عام کرنے اور مثبت طرز فکر کی ترویج کے لیے

رُوحانی ڈاک

کی توسیع اشاعت میں تعاون فرمائیے۔

رُوحانی ڈاک

جسے کینئر نہیں ہوتا۔ اسی لیے اسے کینئر فاسٹر بھی کہا جاتا ہے، اس کی دو وجوہات سامنے آئی ہیں، ایک تو اس کا مدافعتی نظام بہت مضبوط ہوتا ہے، اس میں موجود اشنی باڈی وائرس بہت سے بیکٹیریا کو کھیلنے کو ختم کر دیتا ہے، دوسری وجہ اس کا ڈھانچا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ شارک کا ڈھانچا ایسے کائیلز پر مشتمل ہے جو خون کی ان ٹالیوں کو بڑھنے سے روک دیتا ہے جن پر وائرس کا حملہ ہوتا ہے، اگر ماہرین شارک کے اس مدافعتی نظام کو اچھی طرح سمجھ جائیں تو پھر ایسا ہی مدافعتی نظام انسان میں پیدا کرنے کی راہ کھل سکتی ہے۔

شارک مچھلی کی ایک قسم Hammer Head کہلاتی ہے۔ اس شارک مچھلی کا سر ہتھوڑے کی مانند ہوتا ہے اور وہ اسے شکار کرنے کے لیے اوزار کی مانند استعمال کرتی ہے۔ اس شارک کی آنکھیں اور نتھنے اس کے ہتھوڑے نما سر کی دونوں جانب لگے ہوتے ہیں۔ وہ پانی میں غذا تلاش کرنے کے لیے اپنا سر ایک طرف سے دوسری طرف لہراتی ہے۔



بقیہ: خطبات عظیمی

بن سکتا۔ پروفیسر رائے اور اسپرینچول لیڈی پریشیا آپ کا بہت شکریہ....! جس طرح آپ حیات بعد الموت کے مسئلے پر ریسرچ کر رہے ہیں وہ قابل تحسین ہے میں بھی آپ کی طرح ایک طالب علم ہوں۔ میری دعا یہ ہے کہ یہ ریسرچ اصل حقیقت کی طرف سفر کا ذریعہ بن جائے۔



بقیہ: شرح لوح و قلم

کے باوجود غیر متغیر ہے۔ غیر متغیر اس حقیقت کو کہا جاتا

(انیتا محمود - کراچی)

میں گزشتہ تین برسوں سے کسی کام کو سرانجام نہیں دے پاتی تھی۔ میں خود سمجھتی تھی کہ اس کی بنیادی وجہ میرے اندر اعتماد میں کمی ہے۔ جس کی وجہ سے مجھے ہر بار اضربو میں ناکامی کا سامنا کرنا پڑتا۔ میں نے فیئن ڈیزائننگ کا کورس کیا ہے اور میں اپنے شعبے میں ہر کام پر فیکٹ طریقے سے کر سکتی ہوں۔ لیکن احساس کمتری، خود اعتمادی میں کمی کے سبب میں ہمیشہ ناکام رہی۔

گزشتہ ماہ میں نے عظیمی ریکی سینٹر سے رابطہ کیا جہاں چند ہفتے کے سیشن کے بعد مجھے اپنے اندر تبدیلی محسوس ہوئی۔ اب کسی سے بات کرتے ہوئے مجھے جھجک اور ہچکچاہٹ محسوس نہیں ہوتی۔ میں ہر بات Confidence سے کر سکتی ہوں اور میں اُمید کرتی ہوں کہ جلد ہی ایک بہتر جاب حاصل کر لوں گی۔

پڑھائی کا شوق لیکن.....!

☆☆☆

سوال: میری عمر پچیس سال ہے۔ میں نے گریجویٹ کیا ہے، مزید تعلیم حاصل کرنا چاہتی ہوں مگر میرے والد صاحب کو میرا گھر سے باہر لکھنا بالکل پسند نہیں تھا۔ بہت مشکلوں سے منٹیں کر کے میٹرک سے آگے پڑھنے کی اجازت لی تھی، مگر اب مزید تعلیم کا خواب پورا نہیں ہو سکتا کیونکہ ابونے صاف منع کر دیا کہ اب گھر بیٹھو اور گھر کی ذمہ داریاں نبھادو۔ سوچتی ہوں کہ شادی کے بعد اپنے شوہر کو راضی کر کے مزید پڑھائی کروں گی۔

اس دوران میرے کئی رشتے بھی آئے مگر ابونے کوئی نہ کوئی نقص نکال کر انکار کر دیا۔ میری سمجھ نہیں آتا کہ وہ کیا چاہتے ہیں۔

خود کو مصروف رکھنے کے لیے میں نے گھر پر بچوں کو ٹیوشن پڑھانے کی اجازت مانگی لیکن انہوں نے اس کے لیے بھی سختی سے منع کر دیا۔

جواب: رات سونے سے قبل 101 مرتبہ

سورۃ احزاب (33) کی آیت 43

هُوَ الَّذِي يُصَلِّيْ عَلَيْكُمْ وَمَلَائِكَتُهُ

چھوٹی بہن جو میٹرک میں ہے وہ بھی بڑی بہن کی معاونت کے لیے ٹیوشن پڑھا رہی ہے۔ ہماری بیٹی اپنے ارادوں کی بہت مضبوط ہے اور ڈاکٹر بننا چاہتی ہے لیکن ہمارے پاس وسائل نہیں کہ اس کا مقصد آسانی پورا کر سکیں۔ براہ کرم بیٹی کے مقصد کے حصول و تکمیل کے لئے وظیفہ بتادیں۔

جواب: اللہ تعالیٰ آپ سے راضی ہوں آپ کے لیے آسانیاں فراہم ہوں آئینہ امالی مشکلات کے یاد جو آپ کی بیٹی اور آپ کے اہل خانہ کا تعاون قابل ستائش ہے۔

جو لوگ اللہ کے بھروسہ پر کوشش کرتے ہیں انہیں زندگی کے مختلف مراحل میں اللہ تعالیٰ کی مدد ملتی ہے۔ اللہ تعالیٰ کا فضل و کرم انشاء اللہ آپ کے بھی شامل حال رہے گا۔

آپ عشاء کی نماز کے بعد آتائیں مرتبہ آیت الکرسی اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر خیر و برکت کے لئے دعا کریں۔

سب گھر والے وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماءِ یاسی یا قیومہ کا ورد کیا کریں۔

ان دونوں کاموں سے آپ کی اپنی ذات کو اور کاروبار کو وہ نقصان نہیں پہنچا، جو غصہ میں کھولے رہنے اور انتقام کے طریقے سوچتے رہنے سے آپ کو ہو گا۔ اس کے بجائے اپنے وقت کو اپنا کاروبار مزید بہتر بنانے پر لگائیں۔ اگر انتقام کے لیے دل بہت تقاضہ کر رہا ہے تو یہ انتقام خود نہ لیجئے بلکہ اسے قدرت پر چھوڑ دیجئے۔

رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ

درودِ مخضریٰ

صَلِّ اللّٰهُ تَعَالٰی عَلٰی حَبِيْبِهِ مُحَمَّدٍ وَّ سَلِّمْ

پڑھ کر اپنے اوپر دم کر دیں۔

وضو بے وضو کثرت سے یا مُؤْمِنٌ يَا سَلَامُ

یا حَیُّ یا قَیُّوْمُ کا ورد کرتے رہیں۔

بیٹی ڈاکٹر بننا چاہتی ہے مگر.....

☆☆☆

سوال: ہماری دو بیٹیاں ہیں۔ بیٹا نہیں ہے۔ میں ایک ادارے میں نائب قاصد ہوں۔ میری اہلیہ پڑھی لکھی خاتون ہیں اور ایک اسکول میں پڑھاتی ہیں۔ ہماری گزر بسر الحمد للہ اچھی ہو رہی تھی۔

میری بڑی بیٹی کو ڈاکٹر بننے کا بہت شوق ہے۔ اس نے انٹر کے بعد پری میڈیکل کے لیے انٹری ٹیسٹ دیا اور اس کا داخلہ میرٹ پر ہو گیا۔

ہم بھی چاہتے تھے کہ وہ ڈاکٹر بنے لیکن قسمت کی ستم ظریفی کہ بیٹی کے پہلے سیمسٹر کے بعد ہی میری اہلیہ کو دل کا ایک ہوا اور کچھ عرصہ بعد ان کا بائی پاس ہوا۔ جو جمع پونجی ہسپتال کر رکھی تھی وہ ان کے علاج میں خرچ ہو گئی۔

میں جو کچھ کماتا ہوں اس رقم کا زیادہ تر حصہ اہلیہ کے علاج معالجے اور دوائیوں میں لگ جاتا ہے۔ بیٹی نے اپنے تعلیمی اخراجات پورے کرنے کے لیے ایک ادارے میں پارٹ ٹائم جاب بھی دیکھ لی ہے۔

کسی نے ان باتوں پر بالکل یقین نہ کیا لیکن ان باتوں سے مجھے بہت تکلیف ہوئی۔

مسئلہ صرف دھوکہ دہی کا نہیں ہے بلکہ میرے لیے زیادہ دکھ اور افسوس کی بات یہ ہے کہ اس کے والدین نے کس طرح ہمارے گھرانے کے بارے میں لوگوں سے غلط بیانی کی۔ میں سوچتا ہوں کہ کیا کسی کے ساتھ اچھائی کرنے کا صلہ ایسا ہی ملتا ہے....؟ کیا کسی کا اچھا نہیں چاہنا چاہیے....؟

میں نے اپنی والدہ کے کہنے پر بیٹی کی مگر اس نے صلے میں مجھے دھوکہ ملا اور اب میں انتقام کی آگ میں جل رہا ہوں۔

ڈاکٹر صاحب! اب ان حالات مجھے کیا کرنا چاہیے؟ جواب: واقعی زندگی میں بعض اوقات ایسے تلخ تجربات بھی ہو جاتے ہیں کہ آدمی یہ سوچنے پر مجبور ہو جاتا ہے کہ اچھائی کر کے وہ مصیبت میں پھنس گیا ہے۔

کچھ لوگ منفی طرز فکر کے حامل ہوتے ہیں۔ خود غرضی، کینہ، بغض وغیرہ منفی طرز فکر کی ہی علامتیں ہیں۔ بعض لوگ خیر کے بجائے شر کو اپنا وظیہ بنا لیتے ہیں ایسے ہی بعض لوگوں کی یہ عادت ہو جاتی ہے کہ جو ان کے ساتھ اچھا کرے وہ اس کے ساتھ برا کر کے خوش ہوتے ہیں۔

جب کہ کچھ لوگ تو محسن کش رویہ اختیار کر لیتے ہیں۔ غالباً اسی بشری کمزوری کے بارے میں باب العلم حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے ارشاد فرمایا ہے کہ جس پر احسان کرو اس کے شر سے بچو۔

زندگی میں آگے کی طرف دیکھنا اور بڑھنا چاہیے۔ غصہ اور انتقام آدمی کے اعصاب کو مضصل کر دیتے ہیں۔ ایک شخص نے آپ کو دھوکہ دیا۔ اس نے آپ کو مالی نقصان بھی پہنچایا اس لیے آپ کا غصہ میں آنا ٹھیک ہے۔ جہاں تک انتقام کی بات ہے تو آپ یہ سوچئے

لِيُخْرِجَكُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ ۗ وَكَانَ

بِالْمُؤْمِنِينَ رَحِيمًا ۝

اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے مقصد کے حصول کے لئے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

ایک عورت دشمن بن گئی

☆☆☆

سوال: تین سال پہلے میری شادی ہوئی۔ اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے میرے دو بیٹے ہیں۔ ہمارے بڑوس میں رہنے والی ایک فیملی کا ہمارے ہاں بہت آنا جانا تھا۔ اس عورت کی شادی مجھ سے دو سال پہلے ہوئی تھی۔ اس کی دو بیٹیاں ہیں۔ جب میرے ہاں دوسرے بیٹے کی ولادت ہوئی تو ان دونوں اس کے ہاں بھی دوسری ولادت متوقع تھی۔ میرے ہاں بیٹا اور اس کے ہاں بیٹی ہوئی تو اس عورت نے مجھ سے کہا تم اپنا بیٹا مجھے دیدو اور میری بیٹی تم لے لو اس طرح دونوں کی فیملی مکمل ہو جائے گی۔

میں نے انتہائی نرمی سے اسے سمجھانے کی کوشش کی لیکن پھر وہ بد تمیزی اور بد عاذاں پر اتر آئی۔ اب اس عورت کا رویہ دشمنی میں بدل چکا ہے۔ میں نے اپنی آنکھوں سے دیکھا ہے کہ وہ اپنے گھر سے ہمارے گھر کی طرف پانی پھینکتی ہے۔ کبھی عجیب و غریب شکلوں والے کاغذ کسی پتھر میں لپٹے ہوئے ہمیں ملتے ہیں۔ ایک مرتبہ میں نے دیکھا کہ وہ ہمارے گھر کی طرف رُخ کر کے کچھ پھونک رہی تھی۔

یہ سب باتیں میں نے اپنے شوہر کو بتائیں۔ انہوں نے اشاروں کتابوں میں مناسب الفاظ میں اس کے شوہر سے بات کی لیکن اس عورت کے طرز عمل میں کوئی تبدیلی نہ آئی۔ ہمارے چند بڑوسیوں کا کہنا ہے کہ یہ عورت جادو ٹونے کے خبیث کاموں میں پڑ چکی ہے۔

اس عورت کی ان حرکتوں کی وجہ سے میری راتوں کی نیند اور چین تباہ ہو چکا ہے۔ مجھے اپنے بچوں کی سلامتی کی فکر ہو رہی ہے۔

محترم ڈاکٹر صاحب!

پلیز ہمیں بتائیں کہ ہم کیا کریں۔ کرایہ کا یہ مکان چھوڑ کر کہیں اور شفٹ ہو جائیں...؟

جواب: اللہ تعالیٰ سب کو خود غرض اور منفی طرز عمل رکھنے والے لوگوں کے شر سے اپنی امان میں رکھے۔ آمین۔ رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ یوسف 12 کی آیت 67 میں سے

إِنَّ الْحُكْمَ إِلَّا لِلَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَعَلَيْهِ
فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ ۝

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر خود پر، شوہر پر اور بچوں پر دم کر لیں اور وہیں بیٹھے ہوئے اپنے کمرے کے چاروں کونوں کی طرف رُخ کر کے دم کر دیں۔ صبح اور شام سات مرتبہ سورہ فلق، سات مرتبہ سورہ الناس اور تین مرتبہ آیت الکرسی پڑھ کر پانی پر دم کر کے سب گھر والوں کو پلائیں اور سب پر دم بھی کر دیں۔
تعویذ: ایک عدد سفید کاغذ پر سیاہ روشنائی سے بِسْمِ اللّٰهِ کے ساتھ آیت الکرسی لکھ کر تعویذ بنا کر بچوں کے گلے میں پہنائیں۔

وضوے وضو کثرت سے یا حَفِيفًا يَأْكُلُهَا
يَأْكُلُهَا يَأْكُلُهَا كَالرَّذِيءِ كَرِيهٍ
حسب استطاعت صدقہ کر دیں۔

شوہر غیور ذمہ دار

☆☆☆

سوال: میری شادی کو پینتیس سال ہو گئے ہیں۔ میرے شوہر ستائیس سال مڈل ایج میں ملازمت کرتے رہے ہیں۔ گزشتہ چار سال سے پاکستان واپس آگئے

ہیں۔ یہاں آکر گھر بیٹھ گئے اور جو جمع پونجی تھی چار سال میں کھائی کر ختم کر لی ہے۔ زیادہ تر گھر میں رہتے ہیں۔ بیوی بچوں پر گالم گلوچ کرنا ان کا معمول بن گیا ہے۔ ہر وقت چیختے چلاتے رہتے ہیں۔ کبھی کہتے ہیں کہ میرے پیسوں سے تم نے حج عمرہ کیا ہے۔ تمہارا حج عمرہ کا ثواب تو میں نے لے لیا ہے۔ اگر کبھی کام تلاش کرنے کا کہہ دوں تو گالیاں بکتے ہیں۔ نہ گھر سے باہر نکلتے ہیں اور نہ ہی کوئی کام کاغذ دھونڈتے ہیں۔ آپ ایسا عمل بتائیں کہ ان کا کام میں دل لگے اور وہ بیوی بچوں سے محبت اور احترام کے ساتھ پیش آئیں۔

جواب: رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ

آل عمران (3) کی آیت 92

لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ ۚ وَمَا
تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فَإِنَّ اللّٰهَ بِهِ عَلِيمٌ ۝

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا قصور کر کے دم کر دیں اور ان کی فکر میں اصلاح اور احساس ذمہ داری کی توفیق ملنے کی دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز یا نوے روز تک جاری رکھیں۔

فلپٹ بھاری ہے...؟

☆☆☆

سوال: تین سال پہلے بڑی مشکلوں سے پائی پائی کر کے میرے شوہر نے ایک فلپٹ خریدا۔ جب سے ہم لوگ اس فلپٹ آئے ہیں گھر کے تمام افراد ایک دوسرے سے بیزار رہنے لگے ہیں۔ گھر میں عجیب اداسی اور جمود طاری ہے۔ تین بیٹے ہیں۔ تینوں کو ملازمت نہیں مل رہی ہے۔ دو بیٹیاں ہیں، ان کی شادی کی کوئی بات نہیں بن رہی ہے۔ گھر میں نماز روزے کی پابندی ختم ہو چکی ہے۔ کسی بچے سے کوئی بات کہہ دو تو وہ کاٹ کھانے کو دوڑتا ہے۔ عزیز واقارب کا کہنا ہے کہ یہ فلپٹ منجوس

ہے، اسے بیچ دو یا دوسرے فلپٹ میں کرانے پر رہو۔ ایک دو عامل حضرات کو بتایا تو انہوں نے حساب کر کے بتایا کہ فلپٹ میں کچھ ہے۔ یہ فلپٹ بہت بھاری ہے۔ آپ مجھ غریب پر ترس کھائیں اور ایسا عمل بتائیں کہ میرے فلپٹ سے اثرات ختم ہو جائے۔ میں ساری عمر آپ کو دعائیں دوں گی۔

جواب: قرآن پاک کی سورۃ الزلزال ایک بڑے سفید کاغذ پر سیاہ روشنائی سے لکھو اور کلمہ کفریم کروا کر یا پلاسٹک کو تنگ کروا کر فلپٹ کے اندر دیوار پر لگا دی جائے۔ مغرب کے بعد سورۃ رحمن اور سورہ مزمل کی تلاوت کا اہتمام کیا جائے۔ اہل خانہ میں سے کوئی صاحب یا صاحبہ بلند آواز سے تلاوت کر لیں۔ کم از کم اکتیس دن تک یہ عمل جاری رکھیں۔

صبح شام سات مرتبہ سورہ فلق، سات مرتبہ سورہ الناس اور تین مرتبہ آیت الکرسی پڑھ کر پانی پر دم سب گھر والوں کو پلائیں اور تھوڑا سا پانی گھر کے چاروں کونوں میں چھڑک دیں۔ شام کے وقت گھر میں لوبان یا کسی اور مناسب کلمہ کی دھونی دیں۔

رحم میں رسولیاں

☆☆☆

سوال: میری عمر پچیس سال ہے۔ میں غیر شادی شدہ لڑکی ہوں۔ تین سال پہلے اندرونی تکلیف ہوئی کیڈی ڈاکٹر سے رجوع کیا۔ ڈاکٹر نے ٹیسٹ کروایا تو رحم میں رسولی کا پتہ چلا جس کا ڈاکٹر نے آپریشن کر دیا۔ ایک سال بعد دوبارہ تکلیف ہوئی تو لٹراساؤنڈ میں آیا کہ رحم میں دو رسولیاں ہو گئی ہے۔ ڈاکٹر کی علاج کردار ہی ہوں۔ شروع میں تو فائدہ ہوا لیکن اب رسولیوں کا سائز بڑھا ہوا آرہا ہے۔ آپ اس سلسلہ میں کوئی روحانی علاج، رنگ روشنی

سے علاج تجویز فرمادیجئے۔

جواب: ڈاکٹری علاج کے ساتھ ساتھ زردے کا رنگ لے کر پانی سے روشنائی بنا کر سفید چکنے کاغذ پر
هُوَ الْأَمْزُجُ عَمَّا تَوِينُ
بِحَقِّي يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ
يَا بَارِئُ الْمَصُوْمِ الْأَرْحَامِ
لکھ کر ایک ایک نقش نبلی شعاعوں سے تیار کردہ آدمی
آدمی پیالی پانی سے دھو کر صبح شام پیئیں اور دھلے ہوئے
کاغذ کو جلادیں۔

بھائی علاج نہیں کرواتے

☆☆☆

سوال: ہمارے بڑے بھائی جن کی عمر ستر سال
ہے۔ غیر شادی شدہ ہیں۔ گذشتہ ڈھائی سال سے سخت
بیمار ہیں۔ مسئلہ صرف ان کی بیماری کا نہیں ہے بلکہ زیادہ بڑا
مسئلہ یہ ہے کہ وہ باقاعدہ علاج کروانے پر آمادہ نہیں
ہوتے بلکہ خود سے مختلف نسخے اور ٹوٹکے استعمال کرتے
رہتے ہیں۔ کبھی کہتے ہیں کہ حکیمی علاج کراؤں گا، پھر کہتے
ہیں کہ ہو میو پیجی کا علاج فائدہ مند ہو گا۔ ڈاکٹروں نے
انہیں ہائی بلڈ پریشر، ڈیپلٹیس تشخیص کی ہے۔ ان کے جسم
میں سو جن رہتی ہے اور پورے جسم میں درد ہوتا ہے۔ وہ
یہ بھی کہتے ہیں کہ بیماری سے گناہ دھلتے ہیں۔

ہم سب گھروالے ان کی طرف سے بہت پریشان
ہیں اور وہ اپنی رائے پر قائم ہیں۔ فیملی ڈاکٹر کہتے ہیں کہ اگر
باقاعدگی سے علاج نہ کرایا گیا تو خدا نخواستہ کوئی معذوری
بھی لاحق ہو سکتی ہے۔

جواب: اپنے بڑے بھائی کو سمجھائیں کہ علاج کروانا
سنت نبوی ﷺ ہے۔ انسان پر اپنے جسم کا بھی حق
ہے۔ اس حق کی ادائیگی کے لئے کوشش کرنا بھی ہر انسان
پر لازم ہے۔ نبی کریم ﷺ نے مومنوں کو اپنی صحت

برقرار رکھنے کی کوششوں اور بیماری کی حالت میں علاج کی
تاکید فرمائی ہے۔ قدیم خیالات کے حامل بہت سے لوگ
سمجھتے ہیں کہ بیماری کی صورت میں حکیمی علاج کروانا کوئی
احسن عمل ہے جب کہ ڈاکٹر علاج نہایت مجبوری میں کیا
جانے والا کوئی غیر مباح عمل ہے۔ یہ طرز فکر درست
نہیں ہے۔ حسب ضرورت علاج ضروری ہے خواہ وہ حکیمی
علاج ہو، ہو میو پیجک علاج ہو، ایلوپیتھک علاج ہو یا کوئی
اور طریقہ علاج ہو۔ اگر آپ کے والد علاج کے ہی مخالف
ہیں تو وہ اپنا علاج خود یا حکیمی علاج کیوں کر رہے ہیں۔ یہ
بھی تو علاج کی ہی قسمیں ہیں۔ بعض لوگ ڈاکٹری علاج
اور اینٹی بائیوٹک ادویہ کے بجائے قدرتی طریقہ علاج کو
فوقیت دیتے ہیں۔ قدرتی طریقہ علاج کی افادیت اپنی جگہ
مسلم لیکن کئی امراض مثلاً ہائی بلڈ پریشر، ڈیپلٹیس،
امراض قلب، فی، بی، نمونیہ وغیرہ میں قدرتی طریقہ علاج
کی نسبت ڈاکٹری علاج زیادہ موثر ہے۔۔۔۔۔ بے
شک۔۔۔۔۔ بیماری کی وجہ سے انسان کے گناہ معاف ہوتے
ہیں، تاہم بیماری آنے اور بیماری خود پر مسلط رکھنے میں
واضح فرق ہے۔ علاج سے لاپرواہی برتنے ہوئے صد میں
بیماری خود پر مسلط رکھنا کوئی احسن عمل اور نیکیوں کے
حصول کا ذریعہ نہیں ہے۔ رات سونے سے قبل ایس
مرتبہ سورہ فاطر (35) کی آیت 3:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ
هَلْ مِنْ خَلْقٍ عَبْدٍ اللَّهُ يَزِيذُكُمْ مِنَ السَّمَاءِ
وَالْأَرْضِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ فَآتَى تَوْفِيقُونَ
تین تین مرتبہ بار درود شریف کے ساتھ پڑھ کر
بھائی کا تصور کر کے دم کر دیں اور ان کے لئے دعا کریں۔
شادی میں بندش اور تاخیر

☆☆☆

سوال: میری عمر اٹھائیس سال ہے۔ آئیں گریڈ

روزانہ حاجت

میں سرکاری افسر ہوں۔ اللہ پاک نے شکل و صورت بھی
اچھی دے ہے۔ گھریلو حالات اچھے ہیں۔ والد صاحب بھی
آئیں ہیں۔ اللہ کے کرم سے سب کچھ ٹھیک ہے مگر میری
شادی کا مسئلہ جو کالوں ہے۔ پہلے تو رشتہ آتے تھے مگر
کسی معقول وجہ کے انکار ہو جاتا تھا۔ اب تو کئی سالوں سے
والدہ نے جہاں سے بھی حساب کتاب کروایا، سب
نے بندش بتائی ہے۔ میرے والدین میری وجہ سے
بہت پریشان ہیں۔

خدا را میری مدد فرمائیں۔ مجھے اس مشکل سے باہر
نکلنے کا راستہ بتائیں۔ میں نامیڈی کا شکار ہوتی جا رہی
ہوں۔ نماز، قرآن پاک کی تلاوت پابندی سے کرتی ہوں۔
جواب: صبح اور شام سات مرتبہ سورہ فلق، سات
مرتبہ سورہ التاس اور تین مرتبہ آیت الکرسی پڑھ کر پانی
پر دم کر کے یہ پانی پی لیں اور اپنے اوپر بھی دم کر لیں۔

رات سونے سے پہلے آتا لیس مرتبہ:
لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ
وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ
سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے
اوپر دم کر لیں۔ عشاء کی نماز کے بعد 101 سو مرتبہ

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی سے فیس بک پر رابطہ کیجئے۔

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يُزِيلُ الرِّيحَ فَيَمَانُكَانَ فِيهِ

اول و آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر
رشتہ میں درپیش رکاوٹ و تاخیر سے نجات اور اچھی جگہ
شادی کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل چالیس روز یا توڑے روز
تک جاری رکھیں۔ نافذ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے
کر لیں۔ وضو بے وضو کثرت سے پاحفیظ یا سلاہ
کا ورد کرتی رہیں۔

حسب استطاعت صدقہ کر دیں۔

گود بھر جائے

☆☆☆

سوال: ہماری شادی کو سات سال ہو گئے ہیں۔
میرے شوہر شادی کے تین ماہ بعد روزگار کے لیے بیرون
ملک روانہ ہو گئے۔ ہر سال بعد ایک ماہ کے لیے آتے
تھے۔ اب مستقل پاکستان واپس آ رہے ہیں۔ ہم دونوں کو
بچے بہت پسند ہیں لیکن اب تک ہماری کوئی اولاد نہیں
ہوئی۔ میں نے لیڈی ڈاکٹر رجوع کیا انہوں نے بہت
سارے ٹیسٹ کروائے جو کہ سب کلیئر ہیں۔ میرے شوہر
کی رپورٹ میں جراثیموں کی کمی آئی ہے۔ ڈاکٹری علاج
کے تین تین ماہ کے دو کورس کر چکے ہیں لیکن کوئی فرق
نہیں پڑا۔ آپ سے گزارش ہے کہ حکیمی علاج کے ساتھ

facebook

Dr. Waqar Yousuf Azeemi

2,089 likes

facebook.com/dr.waqar.yousuf.azeemi

ہے۔ ایک مرتبہ بچے کو خون لگوا چکے ہیں۔

جواب: ڈاکٹری مشوروں پر عمل کرنے کے ساتھ ساتھ صبح شام آتالیں کرتا لیں مرتبہ

يَا حَيُّ قَبْلَ كُلِّ شَيْءٍ يَا حَيُّ بَعْدَ كُلِّ شَيْءٍ ۝

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر سرخ شعاعوں کے پانی پر دم کر کے بچے کو پلا دیں۔

رات سونے سے قبل 101 مرتبہ سورہ الاعلیٰ کی

ابتدائی تین آیات، گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے

ساتھ پڑھ کر بچے کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں۔

یہ عمل نوے روز تک جاری رکھیں۔

..... مختصر مختصر

بچوں کو نظر لگانا

شاہدہ۔ مزل۔ نورین۔ مریم۔ ندیم۔ شکلیہ۔ اسماء۔

میمنہ۔ نادیہ۔ شاکلہ۔ صائمہ۔ قمر النساء۔ بلقیس۔ مسودہ

بیگم۔ نذیر الدین۔ وجیہہ بانو

جواب: تین مرتبہ سورہ فلق پڑھ کر بچے کی پیشانی

پر، اس کے دائیں گال اور بائیں گال پر دم کر دیں۔

خود اعتمادی

ظریف۔ ساجد۔ فخر۔ اسد اللہ۔ نعیم احمد۔ شاکر۔

ممتاز۔ عظمت۔ لطیف۔ نسیم احمد۔ فہد قریشی۔ وحید

الدین۔ عذرا۔ وسیم۔ فاطمہ۔ نورین۔ مہرین۔ عبد الطیف

نعمان۔ جہانگیر۔ نوید۔ فائرہ۔ شمسہ۔ جویریہ۔ انعم۔

جواب: صبح شام ایکس ایکس مرتبہ سورہ الانعام (6)

کی آیت نمبر 63 تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ

پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں اور اللہ تعالیٰ کے

حضور دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

کشش و جاذبیت

لبنی۔ نگہت۔ ہادیہ۔ شکور احمد۔ فیصل۔ فریحہ۔ فرزادہ

فرحین۔ دانش۔ علی محمد۔ وحید۔ بشری۔ دلاور

جواب: رات کو سونے سے قبل دو انجیر دودھ میں پکا

کر کھالیں اور دودھ پی لیں۔ کھانوں میں چند ہفتوں تک ہر

دوسرے تیسرے دن میتھی کے ساگ کا استعمال کیجئے۔

چہرے میں کشش کے لیے بطور روحانی علاج فجر کی

نماز کے بعد سورہ یوسف کا پہلا رکوع پڑھ کر ہاتھوں پر دم

کریں اور ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔

بستر میں پیشاب

جواب: تل سیاہ بارہ گرام، اجوائن بارہ گرام دونوں

کو باریک پیس لیں۔ اس سفوف میں گڑ چوبیس گرام اچھی

طرح کس کر کے یہ سفوف صبح اور شام تین تین گرام تازہ

بچے کو کھلائیں۔

پڑھائی میں دل نہیں لگتا

رضیہ۔ فریحہ۔ انجم۔ وردہ۔ نواد۔ عزیز۔

عبدالرحیم۔ محمد عارف۔ نعمان۔ شاہدہ۔ راحت

جواب: عشاء کی نماز کے بعد تین سو مرتبہ

اَلْبَلِکُ الْقَدُوْسُ ۝

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی

پر دم کر کے پینیں یا پلائیں اور پڑھائی میں دل لگنے کی

دعا کریں۔ کم از کم دو ماہ تک یہ عمل جاری رکھیں۔



روحانی فون سروس

گھر بیٹھے فوری مشورہ کے لئے

حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کی

روحانی فون سروس

کراچی 021-36688931, 021-36685469

اوقات: پیر تا جمعہ شام 5 سے 8 بجے تک